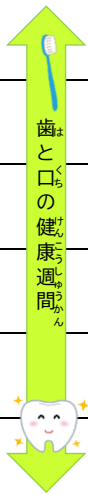




6月 こんだてひょう

何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	
1月	振替休業日						
2火	コッパン ごぎつねうどん 切り干し大根のサラダ	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ こんぶ 煮干 牛乳	コッパン うどん 油 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ にんじん しいたけ 切干し大根 キャベツ 小松菜 コーン	806	
3水	ご飯 鶏肉とにらの甘辛炒め 油揚げと玉ねぎのみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら ねぎ	740	
4木	味つけパン 中華スープ イカと大豆のチリソース	○	イカ 大豆 豚肉 牛乳	味つけパン 片栗粉 油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	876	
5金	ご飯 鶏肉と焼き豆腐のうま煮 梅和え	○	鶏肉 焼き豆腐 さつまあげ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 梅びしお	704	
6土	切り干し大根のピビンバ わかめスープ	○	豚ひき肉 わかめ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん もやし ほうれん草 切干し大根 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ しょうが	720	
8月	ご飯 かみかみきんぴら 小松菜のすまし汁	○	豚肉 油揚げ さつまあげ くきわかめ 豆腐 かまぼこ 煮干 こんぶ 牛乳	精白米 赤こんにゃく ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	703	
9火	コッパン ししゃものマリネ ウィンナーとキャベツのスープ	○	ししゃも チキンウィンナー 牛乳	コッパン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ コーン パセリ	743	
10水	麦ご飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ さっぱり和え	○	鶏肉 高野豆腐 卵 煮干 牛乳	精白米 大麦 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ もやし きゅうり	702	
11木	国産小麦パン パリツオーネ 青のりポテト にんじんのスープ	○	パリツオーネ あおのり 鶏肉 牛乳	国産小麦パン 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじんペースト コーン グリーンピース にんにく	768	
12金	チキンカレーライス わかめとコーンのサラダ	○	鶏肉 粉チーズ わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	715	
15月	肉みそひじきそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	○	豚肉 大豆(粒状) ひじき みそ 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ ねぎ	828	
16火	コッパン スラッピージョー キャベツの豆乳みそスープ煮	○	豚肉 大豆水煮 大豆(粒状) 鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	コッパン 油 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマトピューレ キャベツ コーン	842	
17水	ご飯 マーボーじゃがいも 三色ナムル	○	豚肉 みそ 牛乳	精白米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	766	
18木	ご飯 豚肉のしょうが炒め たぬき汁	○	豚肉 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 こんにゃく	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが えのきたけ ねぎ	706	
19金	ご飯 ホキの豆板醤ソース 厚揚げのみそ汁	○	ホキ 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	732	
22月	麦ご飯 鶏肉と高野の磯風味 野菜たっぷりごまみそ汁	○	鶏肉 あおのり 高野豆腐 煮干 油揚げ みそ 牛 乳	精白米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん しめじ ねぎ	869	
23火	コッパン カレービーフン 玉ねぎと小松菜のスープ	○	豚肉 豆腐 牛乳	コッパン ビーフン 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 小松菜 コーン しょうが	704	
24水	期末テスト						
25木	期末テスト						
26金	豚キムチ丼 豆腐のスープ あじさいゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 油 ゼリー	白菜キムチ 白菜 にんじん にら しょうが にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ	753	
29月	ご飯 鶏肉とひじきの煮物 水菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ 大豆水煮 ひじき 煮干 牛乳	精白米 赤こんにゃく 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん 水菜 キャベツ	745	
30火	コッパン 豚肉と卵の野菜炒め ワンタンみそスープ	○	豚肉 卵 鶏肉 みそ 牛乳	コッパン 油 ワンタン	キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ コーン しょうが	757	



※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。