

〔2023年 6月の献立表〕

2023年 6月 0:通常献立

青山中学校

2023-05-30 印刷

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質
1木	青じそご飯	○	ひじき入り卵焼き R3. 6. 16 ツナマヨポテト和風サラダ R3. 6. 16 切り干し大根とワカメの味噌汁◎	牛乳、鶏肉、★ひじき、鶏卵、ツナ、油揚げ、★わかめ、みそ、みそ	精白米、米麹麦、油、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	たけのこ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、切干し大根、小松菜	789 kcal 32.3 g 27.9 g
2金	きつねうどん(特用揚げ25g)◎	○	さつまいもの中華和え◎ 果物(あまなつ)	牛乳、かまぼこ、油揚げ	うどん、三温糖、さつま芋、油、ごま油、白ごま	小松菜、人参、長ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、甘夏みかん	767 kcal 28.8 g 31.8 g
5月	チキンカレーライス◎H30. 4	○	ピーンズサラダ◎H26. 5 オニオンスープ◎	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、大豆、ベーコン	精白米、米麹麦、油、じゃが芋、バター、薄力粉、油、三温糖	しょうが、セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、パセリ	888 kcal 30.4 g 31.9 g
6火	ジャンバラヤ◎R3. 6. 1	○	ごまドレッシングサラダ(F) ひよこ豆とカブのスープ◎ 白ごま豆乳プリン◎H29. 11	牛乳、豚肉、ウインナー、ベーコン、ひよこ豆、寒天、豆乳	精白米、米麹麦、油、上白糖、ごま、白ごま、ごま油、三温糖、白ごま	トマトジュース、にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、きゅうり、キャベツ、大根、人参、かぶ	824 kcal 25.5 g 30.7 g
7水	ご飯100g◎	○	海苔の佃煮◎ 臭だくさん肉じゃが(深皿)◎ 小松菜と人参の味噌汁◎	牛乳、★のり、生揚げ、豚肉、油揚げ、みそ、みそ	精白米、上白糖、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、小松菜	740 kcal 31.4 g 15.5 g
8木	かむかむひじきご飯(F◎)	○	♡の唐揚げ◎ ちくわと野菜のおかあえR3. 6. 16 じゃが芋とわかめの味噌汁◎	牛乳、★ひじき、油揚げ、大豆、♡のちくわ、かつお節、★わかめ、生揚げ、みそ、みそ	精白米、米麹麦、油、上白糖、油、でん粉、薄力粉、じゃが芋	人参、ホールコーン、さやいんげん、しょうが、小松菜、大根、玉ねぎ	766 kcal 32.7 g 23.5 g
9金	二色サンド(アム・マダリ)	○	ポテトオムレツR3. 7 野菜のコンソメスープ 青山	牛乳、ベーコン、鶏卵、鶏肉、脱脂粉乳、牛乳	食パン、マーガリン、油、バター、じゃが芋、上白糖、油、薄力粉	ブルーベリージャム、玉ねぎ、グリーンピース、人参、マッシュルーム、ホールコーン、クリームコーン、しょうが	753 kcal 29.6 g 39.0 g
12月	梅いりゆかりご飯◎	○	鶏の蒲焼き◎ 海苔サラダ(寒天入り)◎ おしゃべり唐揚げの味噌汁◎ あじさいゼリー(ゆづ)◎	牛乳、いわし、★わかめ、★寒天、生揚げ、みそ、みそ、寒天、カルピス	精白米、でん粉、薄力粉、油、三温糖、油、ごま油、上白糖、ごま	刻み梅、しょうが、大根、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、キャベツ、ぶどうジュース	788 kcal 27.8 g 22.2 g
13火	揚げパン(シナモン) 80g◎H26. 6	○	鶏肉の豆乳シチュー◎ ブロッコリーの★からし味噌サラダ◎	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、豆乳、牛乳、生クリーム	油、コッペパン、グラニュー糖、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょうが、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんにく	762 kcal 26.0 g 37.4 g
14水	ご飯100g◎	○	卵の味噌巻き(ひじきチーズ)◎ 豚肉の味噌チヂミ(深皿)◎H30. 6	牛乳、★ひじき、チーズ、豚肉、豆腐、みそ	精白米、三温糖、春巻きの皮、油、大豆春雨	人参、大根、長ねぎ、白菜、ブラックマッペもやし、干しいたけ、にら	724 kcal 29.8 g 17.8 g
15木	鶏肉と高野豆腐のごはん◎H29. 10	○	切り干し大根入り卵焼き◎H29. 11 じゃがいものカレーきんぴらR3. 9 大根の味噌汁 エキ 7g	牛乳、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、鶏卵、豚肉、★わかめ、みそ、みそ	精白米、こんにゃく、三温糖、油、じゃが芋、ごま油、ごま	干しいたけ、人参、ごぼう、切干し大根、小松菜、大根、えのき	775 kcal 33.9 g 26.0 g
16金	豚キムチ丼◎	○	粉ふきいも(青のり)◎ 鶏肉と青梗菜のスープ◎ 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉、★青のり、鶏肉	精白米、米麹麦、油、三温糖、白ごま、ごま油、でん粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、キムチ、にら、人参、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ	725 kcal 29.0 g 17.4 g
19月	ご飯100g◎	○	鶏の文化干し◎ さつま揚げと野菜の煮物◎ 豆と小松菜の味噌汁(干しだし) 果物(さくらんぼ)8g×2個	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、みそ、みそ	精白米、油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	人参、れんこん、さやいんげん、玉ねぎ、なす、小松菜、★さくらんぼ	762 kcal 35.0 g 22.4 g
20火	ハヤシライス◎H30. 1	○	コーンサラダ◎ 野菜とレンズ豆のスープ◎R3. 7	牛乳、豚肉、ベーコン、レンズ豆	精白米、油、バター、薄力粉、上白糖、じゃが芋、バター	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	827 kcal 28.2 g 23.2 g
21水	セルフバーガー(ワナコンコロック)◎	○	ゴロゴロ野菜のポトフ◎ メロン(60g)1/8	牛乳、ツナ、鶏卵、鶏肉、豚(ウインナーソーセージ、ゆで)	ミルクパン、油、じゃが芋、マヨネーズ、薄力粉、パン粉、パン粉、三温糖	ホールコーン、玉ねぎ、人参、かぶ、キャベツ、しょうが、セロリ、メロン	851 kcal 31.2 g 37.1 g
22木	ご飯100g◎	○	鶏肉の一味焼き◎ 中華風パリパリサラダ◎ 大根と油揚げの味噌汁◎ 7g	牛乳、鶏肉、油揚げ、★わかめ、みそ、みそ	精白米、ワンタンの皮、油、ごま油、油、ごま	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、きゅうり、ブラックマッペもやし、大根	762 kcal 38.4 g 26.1 g
23金	豚肉ときのこの和風スープ(バタダリ)◎	○	揚げじゃが芋の塩昆布がらめ◎ マラーカオ◎	牛乳、豚肉、★塩昆布、鶏卵、牛乳	マカロニスバグッティ、オリーブ油、でん粉、油、じゃが芋、油、バター、薄力粉、上白糖、はちみつ、バター	にんにく、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、小松菜、セロリ、しょうが、パセリ	821 kcal 32.7 g 28.3 g
26月	中華丼◎H30. 1	○	切り干し大根のサラダ◎ ワカメと卵のスープ◎	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、★昆布、鶏肉、★わかめ、鶏卵	精白米、油、ごま油、でん粉、三温糖、ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、たけのこ、さやいんげん、切干し大根、きゅうり	711 kcal 29.7 g 19.4 g
27火	胚芽パン(コッペ) 60g	○	チキンときのこのグラタン◎ ミネストローネスープ◎挽	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、豚肉、ベーコン	胚芽パン、マカロニスバグッティ、油、バター、薄力粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、小松菜、キャベツ、セロリ、トマト缶、にんにく、パセリ	713 kcal 32.4 g 31.1 g
28水	ご飯100g◎	○	白身魚の香味焼き◎ ひじき煮◎ 瓜汁(埼玉県)◎ 抹茶ミルクプリン◎	牛乳、赤魚、★ひじき、油揚げ、大豆、豚肉、みそ、寒天、牛乳、加糖練乳	精白米、油、こんにゃく、三温糖、上白糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、枝豆、人参、ごぼう、大根	737 kcal 35.3 g 18.6 g
29木	ご飯100g◎	○	イカの甘辛揚げ(30g×2)◎ チョレギサラダ◎ 春雨と白菜の中華風スープ◎H26. 4	牛乳、いか、鶏肉、豆腐	精白米、油、薄力粉、でん粉、上白糖、ごま油、三温糖、練豆春雨	しょうが、キャベツ、ブラックマッペもやし、人参、にんにく、白菜、干しいたけ	763 kcal 29.0 g 19.7 g
30金	野菜たっぷり醤油ラーメン◎	○	スパイシー豆ポテト◎ トマトときゅうりのさっぱり汁◎	牛乳、★わかめ、煮干し、豚肉、大豆	中華麺、油、油、じゃが芋、でん粉、油、ごま油、上白糖、ごま	しょうが、にんにく、白菜、人参、キャベツ、チンゲンサイ、トマト、きゅうり	753 kcal 26.0 g 33.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています