

[6 月 献立表]

2021年 6月 0:通常献立

川村中学校

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 火	しょうゆラーメン	○	焼壳 中華サラダ（棒々鶏ドレ） 原宿ドッグ（チヨコ）	豚肉,牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,卵	中華めん,油,棒々鶏ドレッシング, 米粉,砂糖,チョコペースト, 薄力粉,片栗粉	にんにく,しょうが,もしやし, にんじん,ねぎ,とうもろこし, こまつな,キャベツ,きゅうり,玉葱	760 kcal 31.0 g 24.7 g
2 水	ごはん	麦茶	鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳,さけ,チーズ,鶏肉,油揚げ,味噌	精白米,油,砂糖,パン粉,薄力粉	切干しだいこん,にんじん,玉葱, さやいんげん,しょうが, ほうれんそう	644 kcal 25.3 g 17.2 g
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ（サウザンドレ） オニオングラムスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳,鶏肉,チーズ,ロースハム, ベーコン,ヨーグルト	米粉入りパン,油,砂糖, コーンフレーク,パン粉,じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	にんじん,とうもろこし,えだまめ, 玉葱,いちご	788 kcal 36.2 g 30.0 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃（缶詰）	牛乳,牛肉,豚肉,甜麺醬,わかめ	精白米,油,ごま油,砂糖,ごま,片栗粉	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん, キャベツ,きゅうり,えのきだけ, ねぎ,もも	757 kcal 26.3 g 27.4 g
7 月	ごはん	麦茶	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ（青じそドレ） 豚汁	牛乳,ギンヒラス,豚肉,豆腐,味噌	精白米,薄力粉,油,バター, じゃがいも,こんにゃく, 青じそドレッシング	だいこん,きゅうり,キャベツ, ごぼう,にんじん,ねぎ	632 kcal 26.6 g 17.8 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぶら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉,わかめ,油揚げ,牛乳,寒天	うどん,ごま油,さつまいも, 薄力粉,片栗粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,にら,干し椎茸, キャベツ,にんじん,えのきだけ, こまつな,りんご	773 kcal 24.1 g 30.5 g
9 水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳,豚肉,牛肉,卵,塩昆布,わかめ, 味噌	精白米,パン粉,砂糖,片栗粉, じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん	806 kcal 34.1 g 30.7 g
10 木	ごはん	ジョ ア （マ ス カッ ト）	キーマカレー ひよこ豆のサラダ（香味玉葱ドレ） 果物（グレープフルーツ）	牛肉,豚肉,味噌,乳酸菌飲料, ひよこまめ,ロースハム	精白米,油,香味玉ねぎドレッシング	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, トマト,グリーンピース,えだまめ, きゅうり,キャベツ, グレープフルーツ,マスカット	772 kcal 28.7 g 24.6 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ（サウザンドレ） コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳,豚肉,卵,ベーコン,寒天	ミルクロール,薄力粉,パン粉, 砂糖,油,じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	トマト,キャベツ,黄パブリカ, 赤パブリカ,きゅうり,玉葱, こまつな,もも	781 kcal 36.8 g 33.1 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パン	ウィンナー,牛乳,ベーコン,豆乳	コッペパン,フライドポテト,油, じゃがいも	トマト,キャベツ,にんじん,玉葱, しめじ,ほうれんそう, パンアップル	768 kcal 23.0 g 40.4 g
15 火	ごはん	麦茶	中華風チキン ナムル（ナムルドレ） ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳,鶏肉,杏仁豆腐	精白米,ごま,ごま油,油, ナムルドレッシング,乾燥ワンタン	玉葱,しょうが,にんにく,もしやし, きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい	655 kcal 24.4 g 19.2 g
16 水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ（香味塩ドレ） ぶどうゼリー	ベーコン,豆乳,牛乳,生クリーム, チーズ,脱脂粉乳,寒天	スパゲッティ,油,オリーブ油, 薄力粉,香味塩ドレッシング,砂糖	にんにく,玉葱,しめじ,えのきだけ, とうもろこし,キャベツ,きゅうり, こまつな,ぶどう	838 kcal 28.1 g 32.3 g
17 木	枝豆ごはん	麦茶	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ（和風ドレ） 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳,鶏肉,わかめ,寒天,油揚げ, 豆腐,味噌	精白米,オリーブ油, 和風ドレッシング	えだまめ,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,九条ねぎ, ほうれんそう	631 kcal 25.8 g 21.7 g
18 金	フォカッチャ	○	ニヨッキのミートソース イタリアンサラダ（イタリアンドレ） ジュリエンヌスープ パンコッタ	牛乳,豚肉,チーズ,ベーコン, チーズ,コーンスターク	フォカッチャ,ニヨッキ, オリーブ油,油,薄力粉,砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく, セロリ,マッシュルーム,トマト, キャベツ,赤パブリカ,きゅうり, えのきだけ	721 kcal 23.9 g 30.2 g
21 月	田舎うどん	○	たこ焼き 切干大根のサラダ（胡麻ドレ） パインクレープ	鶏肉,油揚げ,牛乳,たこ, ロースハム,豆乳	うどん,油,砂糖, 米粉,薄力粉,水あめ, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが,にんじん,ねぎ,糸みづば, 切干しだいこん,きゅうり,キャベツ, パインアップル	724 kcal 31.9 g 27.4 g
22 火	フレンチロール チヨコスプレッド	○	アリゾナステーキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物（アメリカンチェリー）	牛乳,豚肉,ベーコン	フレンチロール,チョコレート, じゃがいも,オリーブ油,バター,油	トマト,にんにく,玉葱,にんじん, ほうれんそう,アメリカンチェリー	815 kcal 34.6 g 30.2 g
23 水	こぎつねごはん	麦茶	銀だらのつけ焼き 和風サラダ（青じそドレ） 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,牛乳,銀だら, 味噌	精白米,油,砂糖, 青じそドレッシング	にんじん,えだまめ,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり, だいこん,なめこ,九条ねぎ	631 kcal 25.7 g 24.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスープ	○	チーズ入りサラダ（コーンクリーミードレ） 果物（パイナップル）	ベーコン,牛乳,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油, コーンクリーミードレッシング	にんにく,玉葱,キャベツ,トマト, きゅうり,ハインアップル	751 kcal 24.4 g 25.3 g
25 金	ごはん	麦茶	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ（香味塩ドレ） けんちん汁 いもようかん	牛乳,鶏肉,味噌,わかめ,豆腐,寒天	精白米,砂糖,香味塩ドレッシング, ごま油,こんにゃく,さといも, さつまいも,砂糖,水あめ	しょうが,ねぎ,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,だいこん,にんじん, ごぼう,干し椎茸	631 kcal 21.6 g 13.4 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ（胡麻ドレ） 果物（さくらんぼ）	牛乳,鶏肉,生揚げ	精白米,油,砂糖,片栗粉,ごま油, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが,にんじん,玉葱, さやいんげん,たけのこ,キャベツ, えだまめ,さくらんぼ	800 kcal 32.5 g 28.7 g
29 火	キャロットロール	○	タンドリーチキン マセドアントサラダ（イタリアンドレ） ABCスープ アセロラゼリー	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ベーコン, 寒天	キャロットロール,油,じゃがいも, イタリアンドレッシング,砂糖, アルファベットマカロニ	玉葱,にんにく,しょうが,トマト, にんじん,きゅうり,とうもろこし, こまつな,アセロラ	762 kcal 35.8 g 32.9 g
30 水	ごはん	麦茶	豚肉のしおりが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉,卵	精白米,砂糖,油,片栗粉	玉葱,しょうが,りんご,にんじん, しめじ,さやいんげん,糸みづば	607 kcal 30.4 g 16.0 g

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう！

よく噛むって何回噛めばいいの？

