

[6 月 献 立 表]

2021年 6月 0:通常献立

川村高等学校

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	○	焼売 中華サラダ (棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ (チョコ)	豚肉、牛乳、鶏肉、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	633 kcal 25.8 g 20.6 g
2 水	ごはん	○	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、 ほうれん草	537 kcal 21.1 g 14.3 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	657 kcal 30.2 g 24.8 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコ風 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、えのきたけ、 ねぎ、もも	631 kcal 21.9 g 22.8 g
7 月	ごはん	○	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	527 kcal 22.2 g 16.5 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら 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、えのきたけ、 こまつな、りんご	644 kcal 20.1 g 25.4 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	672 kcal 28.4 g 25.6 g
10 木	ごはん	○	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	643 kcal 23.9 g 20.5 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、黄パプリカ、 赤パプリカ、きゅうり、玉葱、 こまつな、もも	651 kcal 30.7 g 27.6 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パイ	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、ほうれん草、 パインアップル	640 kcal 19.2 g 33.7 g
15 火	ごはん	○	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、もやし、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい	546 kcal 20.3 g 16.0 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、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ぶどう	698 kcal 23.4 g 26.9 g
17 木	枝豆ごはん	○	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、 ほうれん草	526 kcal 21.5 g 18.1 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ジュリエヌスープ パンナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 チーズ、コーンスターチ	フォカッチャ、ニョッキ、 オリーブ油、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、赤パプリカ、きゅうり、 えのきたけ	601 kcal 19.9 g 25.2 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、 胡麻クリームドレッシング	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、 切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、 パインアップル	603 kcal 26.6 g 22.8 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	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、 ほうれん草、アメリカンチェリー	679 kcal 28.8 g 25.2 g
23 水	こぎつねごはん	○	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	526 kcal 21.4 g 20.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コーンクリームドレ) 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、 コーンクリームドレッシング	にんにく、玉葱、キャベツ、トマト、 きゅうり、パインアップル	626 kcal 20.3 g 21.1 g
25 金	ごはん	○	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	526 kcal 18.0 g 11.2 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、 胡麻クリームドレッシング	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	667 kcal 27.1 g 23.9 g
29 火	キャロットロール	○	タンダーチキン マセドアンサラダ (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	635 kcal 29.8 g 27.4 g
30 水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 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、糸みつば	506 kcal 25.3 g 13.3 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。
食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

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？

