

[6 月 献 立 表]

2023年 6月

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	スパゲティ和風きのこソース	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物 (アメリカンチェリー)	ベーコン, きざみのり, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, アメリカンチェリー	655 kcal 23.8 g 23.8 g
2 金	タコライス	○	コンソメスープ ぶどうゼリー	豚肉, チーズ, 牛乳, ベーコン, 寒天	精白米, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, ぶどう	675 kcal 25.1 g 23.2 g
5 月	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 和風サラダ (和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 和風ドレッシング, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	617 kcal 23.5 g 22.0 g
6 火	田舎うどん	麦茶	もちいなり ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ)	鶏肉, 油揚げ	うどん, 油, 砂糖, もち	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, ほうれんそう, もやし, オレンジ	600 kcal 23.2 g 13.1 g
7 水	かてめし	○	鮭の岩塩焼き 海藻入りサラダ (胡麻ドレ) 麩の味噌汁	鶏肉, 刻み昆布, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, ぎんざけ, わかめ, くきわかめ こんぶ, とさかのり, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 焼きふ, 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, 玉葱, ほうれんそう	601 kcal 34.2 g 18.9 g
8 木	ナン	ジョア	キーマカレー バリバリサラダ (香味玉葱ドレ) パインクレープ	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉, 味噌, 豆乳	ナン, 油, 香味玉ねぎドレッシング, コーンフレーク, 砂糖, 米粉, 水あめ	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, パインアップル	682 kcal 28.2 g 28.5 g
9 金	ごはん	麦茶	豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	豚肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, 砂糖, 油	玉葱, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, りんご	476 kcal 21.9 g 12.8 g
12 月	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	鶏肉	精白米, ごま, ごま油, 乾燥ワンタン ナムルドレッシング, 油	玉葱, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, はくさい	480 kcal 19.3 g 14.2 g
13 火	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 伊予柑ゼリー	ウィンナー, 牛乳, 青のり, ベーコン, 豆乳, 寒天	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも, 砂糖	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 伊予柑	680 kcal 19.7 g 34.8 g
14 水	ごはん	○	豚肉のねぎみそ焼き キャベツとこまつなのごま和え けんちん汁	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐	精白米, 砂糖, ごま, ごま油, こんにゃく, さといも	しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, だいこん, ごぼう, 干し椎茸	619 kcal 27.7 g 18.9 g
15 木	キャベツとベーコンの トマトスパゲティ	○	チーズ入りサラダ (フレンチドレ) 白桃ゼリー	ベーコン, 牛乳, チーズ, 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, フレンチドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり, もも	640 kcal 20.7 g 22.6 g
16 金	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 寒天入りサラダ (胡麻ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, わかめ, 寒天	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, たけのこ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	664 kcal 27.0 g 24.5 g
19 月	ごはん	麦茶	豚肉のプルコギ風 華風きゅうり レタススープ	牛肉, 豚肉, 甜麺醤, ウィンナー	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, レタス	516 kcal 17.0 g 18.7 g
20 火	米粉入りパン	○	タンドリーチキン マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) 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	米粉入りパン, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, アルファベットマカロニ, 砂糖	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	645 kcal 25.4 g 27.7 g
21 水	ごはん	○	鮭チーズフライ ハムサラダ (和風ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, ロースハム, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング, パン粉, 薄力粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれんそう, 玉葱	640 kcal 26.9 g 22.8 g
22 木	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ (香味塩ドレ) 果物 (さくらんぼ)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	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, さくらんぼ	649 kcal 28.0 g 21.1 g
23 金	ごはん	麦茶	アリゾナステーキ コールスローサラダ (コールスロードレ) オニオンスープ	豚肉, ベーコン	精白米, コールスロードレッシング, 油	トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱	472 kcal 19.7 g 13.3 g
26 月	ごはん	○	鶏のつけ焼き キャベツとえのきのおひたし 吉野汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, こんにゃく	精白米, 砂糖, 油, 麩, 片栗粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう	611 kcal 26.9 g 21.1 g
27 火	味噌バターコーンラーメン	のむ ヨーグルト	春巻き 中華サラダ (香味中華ドレ) 冷凍パイ	豆板醤, 豚肉, 味噌, のむヨーグルト	中華めん, 油, 砂糖, バター, 春雨, 香味中華ドレッシング, 米粉, 薄力粉, 粉あめ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, とうもろこし, いら, きゅうり, パインアップル, プルーン	661 kcal 20.9 g 20.8 g
28 水	ごはん 海苔の佃煮	○	すき焼き風煮 大根サラダ (青じそドレ)	牛乳, のり, 牛肉, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 麩, 砂糖, しらたき, 青じそドレッシング	ねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, きゅうり, キャベツ	634 kcal 29.3 g 18.9 g
29 木	食パン チーズブレッド	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ (イタリアンドレ) りんごゼリー	牛乳, チーズ, 大豆, 鶏肉, 寒天	食パン, じゃがいも, 油, 砂糖, イタリアンドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご	661 kcal 23.9 g 26.4 g
30 金	枝豆ごはん	麦茶	肉じゃが ツナサラダ (香味玉葱ドレ)	豚肉, ツナ	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 香味玉ねぎドレッシング	えだまめ, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん	541 kcal 15.4 g 13.0 g

旬の食材【枝豆】

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。
“畑の肉”といわれる大豆同様、良質なタンパク質、脂質に富んでいます。



旬の食材【きゅうり】

淡色野菜ですが、表皮にはβカロテンが含まれています。
βカロテンには視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあります。
胡瓜には身体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理でも用いられるます。
暑い夏が旬なだけに、熱くほてった身体を冷ますのに役立ちます。

