

# [ 6 月 献 立 表 ]

2026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月	広東麺	○	たご焼き 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 野菜とくだものゼリー	豚肉、牛乳、たご焼き	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 はくさい、ねぎ、たけのこ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 野菜とくだものゼリー	623 kcal 27.8 g 15.5 g
2火	ごはん	麦茶	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) どさんこ汁	鶏肉、豚肉、味噌	精白米、油、和風ドレッシング、 じゃがいも、ごま油、バター	ねぎ、キャベツ、えだまめ、 きゅうり、にんじん、もやし、 とうもろこし、しょうが、にんにく、 こまつな	479 kcal 20.0 g 16.0 g
3水	パンズパン	○	コロッケ(中濃ソース) ポイルキャベツ オニオンスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳、ベーコン	パンズパン、コロッケ、油、 キャラメルパンナコッタ	キャベツ、にんじん、玉葱	627 kcal 18.6 g 29.8 g
4木	ごはん	○	麻婆豆腐 切干大根のナムル (ナムルドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醤、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング、 はちみつレモンゼリー	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、切干しだいこん、きゅうり	679 kcal 27.0 g 21.7 g
5金	オムライス	麦茶	コーンサラダ (コーンクリームドレ) ABCスープ	鶏肉、卵、ベーコン	精白米、油、 コーンクリームドレッシング、 マカロニ、じゃがいも	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、玉葱、 こまつな	519 kcal 26.4 g 18.4 g
8月	米粉入りパン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ)	牛乳、豚肉、大豆	米粉入りパン、油、じゃがいも、砂糖、 米粉、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉葱、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり	603 kcal 23.5 g 23.5 g
9火	わかめご飯	○	油淋鶏(ユウリンチー) カリカリサラダ (サウザンドレ) 春雨スープ	わかめ、牛乳、鶏肉、ロースハム	精白米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、 ワンタンの皮、春雨、 サウザンアイランドドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい	671 kcal 23.9 g 27.4 g
10水	タコライス	○	もずくスープ 冷凍パイン	豚肉、チーズ、牛乳、美ら海もずく	精白米、油、砂糖、片栗粉	にんにく、玉葱、にんじん、トマト、 キャベツ、糸みつば、パインアップル	620 kcal 24.5 g 20.1 g
11木	スパゲッティ和風きのこソース (のり)	○	カラフルサラダ (イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	ベーコン、きざみのり、牛乳	スパゲッティ、油、片栗粉、 イタリアンドレッシング	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、 黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、 オレンジ	606 kcal 22.2 g 24.0 g
12金	枝豆ごはん	麦茶	厚揚げのそぼろ煮 和風サラダ(胡麻ドレ)	鶏肉、厚揚げ	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 胡麻クリームドレッシング	えだまめ、しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、キャベツ、 きゅうり、だいこん	546 kcal 24.5 g 19.5 g
15月	カレーライス	○	コールスローサラダ (コールスロドレ) ヨーグルト	豚肉、牛乳、ヨーグルト	精白米、油、じゃがいも、 コールスロドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	678 kcal 22.0 g 22.0 g
16火	キャロットロール	○	鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト とうもろこしのスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャロットロール、片栗粉、 オリーブ油、じゃがいも、油	玉葱、にんにく、にんじん、 とうもろこし	634 kcal 27.8 g 30.4 g
17水	ごはん	○	さば生姜煮 きざみこんぶの五目煮 京花麩のすまし汁	牛乳、さば、油揚げ、刻み昆布、 豆腐、わかめ	精白米、油、つきこんにやく、砂糖、 麩	しょうが、にんじん、ごぼう、干し椎茸	596 kcal 28.5 g 17.4 g
18木	ごはん	麦茶	トンテキ キャベツとえのきのおひたし 豆腐と油揚げの味噌汁	豚肉、油揚げ、豆腐、味噌	精白米、砂糖	にんにく、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	476 kcal 24.3 g 12.4 g
19金	田舎うどん	○	野菜のかき揚げ 海藻入りサラダ(青じそドレ) さくらんぼゼリー	鶏肉、油揚げ、牛乳、わかめ、 海藻ミックス	うどん、油、青じそドレッシング	しょうが、だいこん、にんじん、 ねぎ、干し椎茸、糸みつば、 野菜かき揚げ、もやし、きゅうり、 さくらんぼゼリー	596 kcal 22.4 g 21.5 g
23火	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉	ミルクロール、パン粉、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブ油、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、油	にんにく、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、キャベツ、 えのきたけ	611 kcal 31.5 g 25.9 g
24水	ごはん	麦茶	豚肉のスタミナ焼き 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ) 吉野汁	豚肉、わかめ、寒天、鶏肉、 油揚げ、かつお厚削り節	精白米、砂糖、ごま油、 胡麻クリームドレッシング、 こんにやく、麩、片栗粉	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、にんじん	503 kcal 27.2 g 15.8 g
25木	トマトクリームスパゲッティ	麦茶	グリーンサラダ (フレンチドレ) もものタルト	鶏肉、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、油、砂糖、 フレンチドレッシング、 もものタルト	にんにく、玉葱、しめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、こまつな	624 kcal 21.7 g 24.4 g
26金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもほうれん草の味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、 じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、玉葱、 ほうれん草	634 kcal 27.0 g 23.4 g
29月	五目かた焼きそば	○	フルーツ白玉	豚肉、牛乳	油揚げ中華麺、油、砂糖、 片栗粉、ごま油、白玉	しょうが、玉葱、にんじん、 たけのこ、はくさい、キャベツ、 もやし、ほうれん草、りんご、 洋なし、もも、みかん	608 kcal 18.6 g 23.6 g
30火	ごはん	麦茶	豚肉のごまだれ焼き 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) わかめとキャベツの味噌汁	豚肉、ロースハム、わかめ、 味噌	精白米、砂糖、ごま、和風ドレッシング	だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	467 kcal 22.9 g 12.5 g

タコライスについて

今月は、沖縄で食べられている『タコライス』を提供します。楽しみにしててください。

