

[6月献立表]

2022年 6月 0:通常献立

川村学園 全学年

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	1人ばく賞 たんぱく質 脂質
1 水	米粉入りパン	○	銀ひらすの香草パン粉焼き 彩りサラダ(コックリーミードレ) キャベツとベーコンのコンソメスープ 果物(アメリカンチェリー)	牛乳, ギンヒラス, ベーコン	米粉入りパン, パン粉, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ, コックリーミードレッシング, 油	キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, アメリカンチェリー	652 kcal 25.6 g 33.4 g
2 木	スバゲティ・ミートソース	ジュリアン	ハムサラダ(香味塩ドレ) ピンククレープ	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料, ロースハム, 豆乳	スバゲティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング, 砂糖, 米粉, 水あめ	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, きゅうり, マスカット, パイナップル	691 kcal 26.4 g 23.1 g
3 金	ごはん 中高麦茶	○	鮭チーズフライ 和風サラダ(和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, さけ, チーズ, わかめ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	602 kcal 22.5 g 17.6 g
6 月	茶飯	○	鶏のねぎ塩焼き 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ) かきたま汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 卵	精白米, 油, 片栗粉, 胡麻クリームドレッシング	ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, にんじん, 糸みつば	609 kcal 24.0 g 22.8 g
7 火	カレーうどん	○	たご焼き キャベツのごま酢和え ゼリーポンチ	豚肉, 油揚げ, 牛乳, たご, 寒天	うどん, 油, 片栗粉, ごま, 砂糖, ごま油, 薄力粉	玉葱, ねぎ, にんじん, キャベツ, さやいんげん, りんご, 洋なし, もも, みかん, マスカット, しょうが	683 kcal 31.0 g 22.0 g
8 水	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉じゃが キャベツと枝豆のサラダ (青じそドレ)	牛乳, 豚肉, のり	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 青じそドレッシング, 水あめ	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えだまめ	642 kcal 18.1 g 19.7 g
9 木	ミルクロール	○	ポークピカタ イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, チーズ, 卵	ミルクロール, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, ほうれんそう, オレンジ	649 kcal 34.2 g 27.2 g
10 金	ごはん	○	鮭のガーリック焼き 高野豆腐と野菜の煮物 けんちん汁	牛乳, ぎんざけ, 豆腐, 鶏肉,	精白米, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, さといも	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	619 kcal 34.6 g 18.3 g
13 月	フオカッチャ	○	鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) りんごゼリー	牛乳, 大豆, 鶏肉, 寒天	フオカッチャ, じゃがいも, 油, 砂糖, マカロニ, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, りんご	699 kcal 27.8 g 27.3 g
14 火	ごはん 中高麦茶	○	豚肉の塩麹焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 吉野汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 青じそドレッシング, こんにゃく, 麩, 片栗粉	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう	615 kcal 30.0 g 19.2 g
15 水	セルフホットドッグ (ウィンナー)	ジュリアン	フライドポテト 豆乳スープ もものタルト	ウィンナー, 乳酸菌飲料, あおのり, ベーコン, 牛乳, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも, 砂糖, 米粉, 水あめ	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, もも	698 kcal 18.5 g 32.0 g
16 木	ジャンバラヤ	○	アリゾナスターキ コールスローサラダ(コールスロドレ) コンソメスープ りんご	ウィンナー, 牛乳, 豚肉, ロースハム, ベーコン	精白米, 油, コールスロドレッシング, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉葱, トマト, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, こまつな, りんご	673 kcal 28.6 g 26.4 g
17 金	みそラーメン	○	中華風チキン 華風きゅうり 果物(さくらんぼ)	豚肉, 味噌, 牛乳, 鶏肉	中華めん, 油, ごま, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, にら, 玉葱, きゅうり, さくらんぼ	666 kcal 35.2 g 25.1 g
20 月	ごはん 中高麦茶	○	鶏ちゃん焼き ツナコーンサラダ(香味玉ねぎドレ) すまし汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, ツナ, わかめ	精白米, ごま油, 油, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, にら, だいこん, きゅうり, とうもろこし, こまつな, えのきたけ	614 kcal 25.4 g 20.2 g
21 火	パンズパン	のむろーど	コロケ フレンチサラダ(フレンチドレ) ABCスープ レモンフィン	のむヨーグルト, ベーコン, 豆乳, 豚肉	パンズパン, じゃがいも, 薄力粉, フレンチドレッシング, 油, アルファベットマカロニ, 米粉, 砂糖, パン粉, 片栗粉, 水あめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな, ブルーン, レモン	626 kcal 16.0 g 23.0 g
22 水	あんかけチャーハン	○	だいこんの中華和え 冷凍パイ	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, だいこん, きゅうり, パイナップル	650 kcal 22.8 g 22.0 g
23 木	クリームスバゲティ	○	グリーンサラダ(香味塩ドレ) アセロラゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳, 寒天	スバゲティ, 油, オリーブ油, 香味塩ドレッシング, 薄力粉, 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, アセロラ	676 kcal 27.9 g 21.1 g
24 金	ミルクロール	○	鶏肉のパーベキューソース マゼランサラダ(香味玉ねぎドレ) ジュリエンスープ バナナスティックケーキ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	ミルクロール, 砂糖, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, 米粉	にんにく, トマト, 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, バナナ	632 kcal 25.4 g 29.5 g
27 月	しっぽくうどん	○	春巻き 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(グレープフルーツ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豚肉	うどん, 油, 春雨, 米粉 棒々鶏ドレッシング, 薄力粉, 片栗粉, 砂糖, 粉あめ	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ, 玉葱, もやし, しょうが	685 kcal 23.1 g 30.6 g
28 火	鶏ごぼうごはん 中高麦茶	○	豚肉のごまだれ焼き 海菜入りサラダ(和風ドレ) 麩の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, わかめ, くきわかめ, こんぶ, とさかのり, 味噌	精白米, 油, 砂糖, ごま, 和風ドレッシング, 焼きふ	ごぼう, にんじん, えだまめ, もやし, きゅうり, 玉葱, ほうれんそう	656 kcal 33.5 g 22.9 g
29 水	ごはん	○	ブルゴギ ナムル(ナムルドレ) レタススープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, ウィンナー	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, ナムルドレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, レタス	677 kcal 24.2 g 27.2 g
30 木	ナン	ジュリアン	キーマカレー カラフルサラダ(サウザンドレ) フルーツ白玉	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料	ナン, 油, 白玉, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, もも りんご, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 洋なし, みかん, マスカット	670 kcal 27.2 g 24.8 g

6月20日『鶏ちゃん焼き』(けいちゃんやき)について

鶏ちゃん焼きとは、岐阜県の郷土料理の一つで、もともとは家庭でふるまわれていました。養鶏が盛んになるにつれて、精肉店や飲食店で改良され発展していったといわれています。鶏肉にみそやにんにくで下味をつけ、にんじんやキャベツ、玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めて作ります。