

[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	エネルギー 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（コーンクリーミードレ） 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, コーンクリーミードレッシング, 油	キャベツ, 赤パブリカ, 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	スパゲティ・ミートソース	○ ショットヘルマス	ハムサラダ（香味塩ドレ） ハインクレープ	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料, ロースハム, 豆乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング, 砂糖, 米粉, 水あめ	にんじん, 玉葱, しょうが, ににく, 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, バインアップル	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（胡麻クリーミードレ） かきたま汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 卵	精白米, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	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	○	たこ焼き キャベツのごま酢和え ゼリーポンチ	豚肉, 油揚げ, 牛乳, たこ, 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 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, 赤パブリカ, 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	フォカッチャ	○	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	フォカッチャ, 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, 麺, 片栗粉	切干だいこん, 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（ワインナー）	○ ショット	フライドポテト 豆乳スープ もものタルト	ワインナー, 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	○	アリゾナステーキ コールスローサラダ（コールスロードレ） コンソメスープ りんご	ワインナー, 牛乳, 豚肉, ロースハム, ベーコン	精白米, 油, コールスロードレッシング, じゃがいも	ににく, セロリ, 玉葱, トマト, ピーマン, 赤パブリカ, 黄パブリカ, 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	○	鶏ちゃんやき 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, えのきだけ	614 kcal 25.4 g 20.2 g
21 火	パンズパン	○ のルヨントグ	コロッケ フレンチサラダ（フレンチドレ） ABCスープ レモンマフィン	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 冷凍パイン	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	ねぎ, ににく, 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, バインアップル	650 kcal 22.8 g 22.0 g
23 木	クリームスパゲティ	○	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	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 香味塩ドレッシング, 薄力粉, 砂糖	ににく, 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, アセロラ	676 kcal 27.9 g 21.1 g
24 金	ミルクロール	○	鶏肉のバーベキューソース マセドンサラダ（香味玉ねぎドレ） ジュリエニヌースープ 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, えのきだけ, バナナ	632 kcal 25.4 g 29.5 g
27 月	しつぽくうどん	○	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 海藻入りサラダ（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	○	ブルコギ 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	○ ショット	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, 黄パブリカ, 赤パブリカ, 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。