

# 令和4年6月の献立表



緑馬立南高等学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気をかからなくする		主にエネルギーになる		Kcal E.V.当量
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 油脂類	種実類		
1水	麦ごはん ゆで野菜オニオンソース トウモロコシの揚げ焼き 飛鳥汁	とりにんじん 大豆	牛乳 調理用乳	人参 小松菜 大根菜	キャベツ じゃがいも 大根 玉ねぎ	米 小麦 じゃがいも 焼きそば	米油	827 36.6
2木	広東めん 大根の華風和え アンニンゼリー	豚肉 いんげん豆	牛乳 調理用乳	人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 玉ねぎ しいたけ 白菜 大根 きゅうり 黄ピー	中華めん ごま油 ごま油	米油 ごま油 ごま油	804 32.9
3金	汁粉め 目玉汁 五目汁 金平ごぼう	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 めがし 昆布	人参 小松菜 せりふ 大根菜	ごぼう しいたけ 白菜 大根 ゆず	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 ごぼう 小麦粉	米油 ごま油	771 29.0
6月	麦ごはん 大根の梅和え かつおの生姜焼き 豚汁	豚肉 かつお 油揚げ とうもろこし	牛乳	人参 大根菜	生姜 大根 きゅうり 梅干し ごぼう ゆず	米 小麦 じゃがいも	米油	773 40.3
7火	ホット焼きそば(ボン) コンポタージュ グリーンサラダ	とりにんじん ペレコン	牛乳 調理用乳 生クリーム	人参 アスパラガス パセリ	キャベツ じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ホウレンソウ クラゲコンニャク	パン 中華めん 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	770 26.6
8水	麦ごはん 野菜のキムチ炒め キャベツキーマカレー 五目スープ	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 大根菜	キャベツ じゃがいも もやし キヌアサ 白菜 ゆず 大根	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油 ラー油	809 33.0
9木	しめじごはん えのきのかきたま汁 キャベツのごま酢和え ぬめりゼリー	とりにんじん 油揚げ とうもろこし 小豆	牛乳 寒天 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ じゃがいも きゅうり 玉ねぎ えのき ゆず	米 小麦 ごま油 小麦粉 黒砂糖	ごま油 ごま油	802 31.2
10金	梅わかご飯 すいとん いわしの梅煮 塩もみきゅうり	大豆 卵 とりにんじん いわし	牛乳 かつわかめ	人参 小松菜 大根菜	梅干し 生姜 きゅうり 大根 ごぼう ゆず	米 小麦 ごぼう 小麦粉	ごま油	779 37.8
13月	揚げパン ゴキウ汁 大根サラダ	豚肉 鶏 きな粉 お味噌	牛乳 昆布	人参 アスパラガス	大根 きゅうり 玉ねぎ ホールン ゆず	パン ごぼう じゃがいも	米油 ごま油 バター	759 31.4
14火	もち麦ごはん 大根と生揚げのみそ汁 タンリーフスツツ ツナサラダ	豚肉 鶏 生揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 大根菜 小松菜	玉ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり ゆず 大根	米 小麦 ごぼう じゃがいも	米油	817 38.9
15水	パプリカライスクリームソース 卵とわかめのスープ もぎくろの西のめもの	とりにんじん 卵	牛乳 生クリーム もぎくろ	人参	玉ねぎ グリンピース きゅうり じゃがいも ゆず じゃがいも	米 小麦 ごぼう 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油	793 26.1
16木	麦ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼 和風サラダ	鯖 お味噌 油揚げ とうもろこし	牛乳	人参 小松菜	白菜 きゅうり 玉ねぎ ゆず	米 小麦 ごぼう じゃがいも	米油	797 30.3
17金	親子丼 野菜炒め えのきと生揚げのみそ汁	とりにんじん 卵 生揚げ	牛乳	人参 野菜炒め 大根菜	玉ねぎ 大根 グリーンピース えのき ゆず	米 小麦 ごぼう じゃがいも	米油	808 38.9
20月	きゅうりごはん オニオンソース和え ぶりのまぐろを焼き じゃがいも汁	とりにんじん お味噌	牛乳 昆布	人参 パセリ 大根菜	生姜 キャベツ じゃがいも きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう ゆず	米 小麦 ごぼう じゃがいも	ごま油 米油	821 37.9
21火	明日葉のきんぴら たけのこ汁 白菜のあさ漬け	豚肉 焼肉用 とうもろこし	牛乳 小豆	明日葉 人参 大根菜	玉ねぎ 白菜 大根 生姜 ごぼう ゆず	米 小麦 小麦粉 じゃがいも ごぼう 小麦粉	米油 ごま油	791 28.3
22水	ひきとたけのこのすし うすくず汁 すみたもち	豚肉 卵 かまぼこ とうもろこし	牛乳 昆布	人参 小松菜 大根菜	しいたけ 大根 かつお わかご じゃがいも えのき じゃがいも 枝豆	米 小麦 小麦粉 じゃがいも	米油	800 30.0
23木	沖繩そば 甘芋アングーギ ゴーヤの華風和え	豚肉 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 ゆず トウモロコシ きゅうり ピーマン	うどん 小麦 小麦粉	ごま油 米油	792 27.3
24金	麦ごはん つまみ団子汁 生揚げとさすのみそ炒め	豚肉 じゃがいも 生揚げ とうもろこし	牛乳	人参 ピーマン 大根菜	じゃがいも 生姜 かつお しいたけ ゆず さす 大根	米 小麦 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油	786 36.3
27月	麦ごはん みぞれ牛乳汁 ヒマシロの肉詰めフライ ゆで野菜	豚肉 じゃがいも とりにんじん 油揚げ	牛乳	人参 大根菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ゆず	米 小麦 小麦粉 小麦粉	米油	845 33.2
28火	山菜おこわ ゆで野菜酢みそ和え いわのみのり焼き 吉野汁	とりにんじん いわし お味噌 とうもろこし	牛乳 昆布	人参 大根菜	せりふ かつお かつお しいたけ キャベツ かつお かつお じゃがいも 大根	米 小麦 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	ごま油 米油	783 37.8
29水	照り焼きホットバー 大豆シチュー フルーツサラダ	とりにんじん さめ 大豆	牛乳 生クリーム 調理用乳	人参 パセリ	生姜 七厘 じゃがいも キャベツ きゅうり かつお ピーマン 玉ねぎ	パン 小麦 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	803 41.5
30木	もち麦ごはん 生揚げとさすのみそ汁 豆あじの南蛮漬 野菜のナムル	豚肉 生揚げ お味噌	牛乳 豆あじ	人参 ほうれん草 大根菜	ゆず 大根 じゃがいも 生姜 じゃがいも しいたけ えのき じゃがいも	米 小麦 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油	812 37.0

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。