

令和6年6月の献立表



徳島県立開進第一中学校

日曜	献立名	主 体 の 組 織 と つ く る			主 体 の 調 子 を 整 へ 減 量 に か つ け る			主 に エ ネ ルギ ー に な る		1人1食 kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	牛乳	きのこ類 その他の野菜・果実類	緑黄色野菜	穀類・芋類 油類	糖類	油脂類 種別	
3月	ごはん もやしのごま酢和え 鯖のヒレ焼き とうがんのみそ汁	豚肉 とろろ おで	魚 卵	牛乳	人参 小松菜	ほうろく きゅうり ごぼう とうがん ねぎ	米 さとう ごま粉 ひかり麦	ごま 米油	816 33.0	
4火	やこめ 目玉焼き たまご汁 豚肉の金平ごぼう	豚肉 大豆 とろ肉	牛乳 目玉焼き	牛乳	人参 セリ さやいんげん 水菜	いんげん ごぼう まいたけ ねぎ	米 もち米 ごま粉 さとう 白玉粉	米油 ごま ごま油	816 30.5	
5水	麦ごはん 生揚げときのこのみそ汁 キャベツのソテー 大豆の昆布煮	豚肉 大豆 生揚げ おで	牛乳 昆布	牛乳	人参 キャベツ いんげん 大根 えのき しめじ ねぎ	キャベツ いんげん えのき しめじ ねぎ	米 麦 ごま粉 さとう しょうゆ の皮	米油	792 34.5	
6木	しめじごはん お新香 あぶらま ぬっぺい汁	とろ肉 油あげ 卵	牛乳 昆布	牛乳	人参 ゆめい かぶ きゅうり ごぼう 大根 小松菜 いんげん ねぎ	ゆめい かぶ きゅうり ごぼう 大根 小松菜 いんげん ねぎ	米 麦 さとう ひかり麦 ごま粉 ごま	ごま 米油	798 33.3	
7金	揚げパン フルーツサラダ いも団子の北海汁	豚肉 魚 きん粉 おで	牛乳 昆布	牛乳	人参 バナナ アスパラ	キャベツ きゅうり おから バナナ 玉ねぎ ポテト ねぎ	パン さとう ごま粉 ひかり麦	米油 バター	804 31.4	
10月	もち麦ごはん ひかり麦ときのこのみそ汁 生揚げとさすのみそ炒め	豚肉 生揚げ とろろ おで	牛乳	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	たけのこ 白菜 ほうろく いんげん ごぼう 大根 えのき しめじ	米 もち麦 さとう ごま粉 ひかり麦	米油 ごま油	775 33.4	
11火	梅わか豆ごはん 塩もみきゅうり ゆめい梅煮 すいとん	とろ肉 大豆 いわし	牛乳 わかめ 昆布	牛乳	人参 小松菜 大根菜	梅干し ほうろく きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 もち米 さとう 米粉 小麦粉	ごま	788 35.6	
12水	広東めん 真珠団子	豚肉 いわし とろ肉 いん豆	牛乳	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	ほうろく ほうろく いんげん 白菜 ねぎ	中華めん ごま粉 小麦粉 もち米	ごま油 米油 ラード	849 40.2	
13木	ごはん みそけんちん汁 ピーマンの肉詰 グリーンサラダ	とろ肉 豚肉 いん豆 おで とろろ 油あげ	牛乳	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 大根菜	ほうろく ほうろく アスパラ 人参 大根 白菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 米粉 小麦粉 さとう ごま粉 ひかり麦	米油	802 30.0
14金	親子丼 野菜炒め えのきと生揚げのみそ汁 すいか	とろ肉 豚肉 おで 卵 生揚げ おで	牛乳	牛乳	人参 野菜炒め 大根菜	玉ねぎ キャベツ 大根 えのき ねぎ すいか	米 麦 さとう ごま粉 ひかり麦	米油	849 41.0	
17月	ごはん 七草大根の含め煮 かつおの生姜焼 豚汁	かつお 豚肉 油あげ とろろ おで	牛乳	牛乳	人参 大根菜	ほうろく ごぼう 七草 大根 ねぎ	米 さとう ひかり麦 ごま粉	米油	797 40.9	
18火	明日葉のかき揚げ丼 たぬき汁 白菜のあじ漬	豚肉 とろろ 揚げ物 おで	牛乳 干しえん	牛乳	明日葉 人参 大根菜	玉ねぎ 白菜 大根 ほうろく ごぼう ねぎ	米 玄米 米粉 小麦粉 ごま粉 さとう ひかり麦	米油 ごま油	784 28.1	
19水	麦ごはん ひかり麦と玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼 大根の梅和え	鯖 油あげ とろろ おで	牛乳	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり 梅干し ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう ひかり麦	米油	805 30.0	
20木	ひきとたけのこのすし うすくず汁 すいかもち	豚肉 卵 おまほこ とろろ おで	牛乳 昆布	牛乳	人参 小松菜 大根菜	いんげん かぶ ごぼう ゆめい 枝豆 えのき しめじ	米 さとう ごま粉 白玉粉 ひかり麦	米油	803 29.7	
21金	沖縄そば ゴーヤの梅和え サタアンダギー	豚肉 卵	牛乳 昆布	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり 梅干し ねぎ ゴヤ 梅干し レモン	うどん さとう 米粉 小麦粉 ごま粉 ひかり麦	米油	806 27.2	
24月	きんご飯 大根と生揚げのみそ汁 豆あじの南蛮漬 野菜のナール	豚肉 生揚げ おで	牛乳 豆あじ	牛乳	人参 小松菜 ほうろく 大根菜	ほうろく 大根 ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく	米 きんご 米粉 ごま粉 さとう ひかり麦	米油 ごま油	806 36.1	
25火	ごはん オニオンソース和え ふかごまのみそ焼き くらげ汁	とろ肉 とろろ おで	牛乳	牛乳	人参 パセリ 小松菜	ほうろく きゅうり 玉ねぎ いんげん ねぎ 白菜	米 さとう ごま粉	ごま 米油	768 38.1	
26水	ハンバーグ 豚肉と野菜のスーパースクランブルエッグ すいか	とろ肉 豚肉 たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	牛乳	人参 ほうろく 小松菜	玉ねぎ ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく	米 玄米 さとう ひかり麦	米油 マカロン	804 31.9	
27木	メロトスト コンシチュー 大根サラダ	とろ肉 卵	牛乳 チーズ 調理用牛乳	牛乳	人参 小松菜 パセリ	大根 きゅうり 玉ねぎ ほうろく	パン 小麦粉 さとう 米粉 ひかり麦	米油 ごま油 マカロン	836 27.9	
28金	山菜おこわ あじかけ 沢煮椀 よもぎ黒みつ団子	とろ肉 油あげ とろろ きん粉	牛乳 昆布	牛乳	人参 小松菜 よもぎ 大根菜	ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく	米 もち米 さとう 白玉粉 黒砂糖	ごま	808 30.2	

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。