



# 6月献立表



新発田市立豊浦中学校  
平成26年6月

	月	火	水	木	金
献立	<b>2日</b> 748 kcal キムたくごはん 卵焼き かぶの即席漬け わかめのみそ汁 牛乳	<b>3日</b> 892 kcal ごはん 鶏肉と大豆の甘辛 茎わかめの和え物 いんげんのみそ汁 牛乳	<b>4日</b> 852 kcal ごはん <b>むし歯予防デー</b> いわしのピリ辛蒲焼き 磯香和え かみかみ沢煮わん 牛乳/するめ	<b>5日</b> 794 kcal ソフトフランスパン スパニッシュオムレツ 夏みかんサラダ ミネストローネカレー風味 牛乳	<b>6日</b> 783 kcal かみかみビビンバ(麦ごはん) (かみかみ焼き肉) (かみかみナムル) たこボールスープ 牛乳/アップルシャーベット
	<b>黄</b> 米 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨	ソフトフランスパン じゃがいも 油	米 麦 油 砂糖 ごま
	<b>赤</b> 牛乳 卵 わかめ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 厚揚げ みそ	牛乳 いわし のり かまぼこ 豚肉 するめ	牛乳 卵 チーズ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 豚肉 たこボール
<b>緑</b> 長ねぎ キムチ たくあん キャベツ きゅうり かぶ にんじん	にんじん キャベツ コーン さやいんげん もやし	干しいたけ にんじん ほうれん草 もやし ごぼう たけのこ 長ねぎ	夏みかん キャベツ きゅうり にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん かぶ <b>アスパラガス</b> <b>トマト パセリ</b>	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう ぜんまい にんじん 切り干し大根 小松菜 メンマ キャベツ	
献立	<b>9日</b> 925 kcal アスパラみどりカレーライス (麦ごはん) コーンサラダ かみかみフルーツポンチ 牛乳	<b>10日</b> 890 kcal ごはん チキンたれカツ きゅうりの梅和え かき玉みそ汁 牛乳/レモンシャーベット	<b>11日</b> 810 kcal ごはん いかと大豆のチリソース ひじきとアスパラのサラダ 青菜の中華スープ 牛乳	<b>12日</b> 818 kcal 米粉めん 山菜汁 小魚ツツ シャキシャキポテトサラダ 牛乳	<b>13日</b> 903 kcal バターライス コシーニャ <b>W杯応援献立</b> オレンジサラダ フェジョア-ダ 牛乳/サッカーボールチーズ
	<b>黄</b> 米 麦 油 アーモンド じゃがいも バター	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でん粉 レモンシャーベット	米 でん粉 油 砂糖	米粉めん アーモンド ごま 砂糖 じゃがいも 油	米 麦 バター じゃがいも 油
	<b>赤</b> 牛乳 豚肉 生クリーム	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 みそ 卵	牛乳 いか ひじき あさり 木綿豆腐	牛乳 かたくちいわし 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ
<b>緑</b> キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バイン缶 りんご缶 ナタデココ にんにく 玉ねぎ にんじん <b>アスパラガス</b>	キャベツ にんじん きゅうり 梅干し 玉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ <b>アスパラガス</b> にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 赤パプリカ にんじん しめじ 干しいたけ たけのこ わらび 長ねぎ	<b>パセリ</b> にんじん 玉ねぎ みかん缶 キャベツ きゅうり オレンジ にんにく	
献立	<b>16日</b> 811 kcal ごはん 鶏のから揚げレモンソース 切り干し大根の中華和え もずくの卵スープ 牛乳	<b>17日</b> 821 kcal かみかみ丼 (麦ごはん) きゅうりのピリうま漬け 磯の香汁 牛乳/さくらんぼゼリー	<b>18日</b> 840 kcal ごはん <b>食育献立</b> いわしの煮付け いんげんのごま和え かみかみ小煮物 牛乳/メロン	<b>19日</b> 851 kcal 厚切り食パン フルーベリージャム チキンと大豆のトマト煮 青のりポテト レタススープ 牛乳	<b>20日</b> 841 kcal ごはん さばの照り焼き かみかみサラダ キムチ豚汁 牛乳
	<b>黄</b> 米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	米 砂糖 ごま じゃがいも	食パン じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム 油	米 アーモンド 油 砂糖 じゃがいも
	<b>赤</b> 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 もずく 卵	牛乳 豚肉 大豆 みそ 塩昆布 木綿豆腐 のり	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳 鶏肉 大豆 青のり ベーコン	牛乳 さば 豚肉 木綿豆腐 みそ
<b>緑</b> レモン 切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	しょうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ きゅうり つきこんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	キャベツ さやいんげん にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ つきこんにゃく たけのこ 大豆もやし さやえんどう メロン	にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん レタス	ごぼう きゅうり キャベツ コーン つきこんにゃく えのきたけ キムチ 大根 にんじん 長ねぎ	
献立	<b>23日</b> 781 kcal ごはん 甘酢肉だんご(2個) 中華風たくあん和え ワンタンスープ 牛乳	<b>24日</b> 809 kcal ひじきごはん ポテトコロッケ わらびのおひたし 個袋かつお節 厚揚げのみそ汁 牛乳	<b>25日</b> 912 kcal シーフードカレーライス (麦ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳 冷凍みかん	<b>26日</b> 892 kcal しょうゆラーメン (ゆで中華めん) 春巻き 海藻サラダ 牛乳/冷凍パイ	<b>27日</b> 773 kcal ごはん ますの塩焼き かみかみきんぴら きぬさやのみそ汁 牛乳
	<b>黄</b> 米 砂糖 油 ごま ワンタン皮	米 じゃがいも パン粉 油	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター	ゆで中華めん ぎょうざ皮 油 砂糖 ごま	米 油 ごま じゃがいも
	<b>赤</b> 牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 卵 えび いか あさり スキムミルク	牛乳 豚肉 海藻 焼き豚 なると	牛乳 ます さつま揚げ 茎わかめ 油揚げ みそ
<b>緑</b> たくあん キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ メンマ ほうれん草 長ねぎ にんじん	にんじん 玉ねぎ 小松菜 わらび もやし えのきたけ 長ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく にんにく みかん しょうが 玉ねぎ りんご	キャベツ たら きゅうり にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ メンマ コーン 長ねぎ パイン	ごぼう れんこん にんじん つきこんにゃく もやし えのきたけ さやえんどう 長ねぎ	
献立	<b>30日</b> 827 kcal 梅ごはん あじの丸ごと揚げ(2個) 和風アーモンドキャベツ 新じゃがのうま煮 牛乳	 <b>6月のかみかみ月間です!</b> 			
	<b>黄</b> 米 でん粉 油 アーモンド じゃがいも 砂糖	6月4日のむし歯予防デーにちなんで、今年も6月の1ヶ月間を「かみかみ月間」とすることにしました。左側に歯のマークがついている料理は「かみかみメニュー」といい、かみ応えのある食材を使うだけでなく、かみ応えをアップさせるために、切り方や調理方法などを工夫してあります。一口30回を目標によくかんで食べてもらいたいです。よくかんで食べると、脳が刺激されて記憶力のアップにもつながります。ぜひ実践してみましょう。			
	<b>赤</b> 牛乳 あじ 鶏肉 厚揚げ	 			
<b>緑</b> 梅干し キャベツ きゅうり にんじん たけのこ しらたき 干しいたけ さやえんどう					

※郷土料理・地場産物は太字になっています。

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。