

橿原市立中学校

日・曜	16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			23日(月)			24日(火)			30日(月)		
献立名	ごはん 牛乳 奈良県産キャベツの平つくね 小松菜のゆずポン酢和え 飛鳥汁			パン 牛乳 バインミー レタスのスープ			ごはん(樺原市の米) 牛乳 厚焼き卵 荳わかめの五目煮 にゅうめん汁			ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ たまねぎのすき焼き			パン 牛乳 フリカセ・デ・ポーヨ ブロッコリーサラダ アヒアコ			麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ パイナップル			パン 牛乳 コロッケ ツナサラダ コーンスープ			ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろあんかけ 豚汁		
材料名および使用量 (g)	ごはん	1食	5	パン	1こ	5	米(樺原市産)	1食	5	ごはん	1食	5	パン	1こ	5	麦ごはん	1食	5	パン	1こ	5	ごはん	1食	5
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2
	キャベツの平つくね	1こ	1	大根	45.5	4	厚焼き卵(奈良県産)	1切	1	子持ちししゃもフライ	2尾	2	鶏肉	62.3	1	牛ひき肉	10.4	1	コロッケ	1こ	5	じゃがいも	52	5
	油	5	6	にんじん	13	3				油	6	6	玉ねぎ(JA)	35	4	豚ひき肉	30	1	油	5	6	でん粉	5.2	5
	小松菜(JA)	19.5	3	いりごま	1.6	6	荳わかめ	13	2	豚肉	15	1	にんじん	7	3	塩	0.01		まぐろ水煮	26	1	油	5.2	6
	キャベツ	2.6	4	酢	1.95		豚肉	13	1	油	0.65	6	さやいんげん	3.5	3	こしょう	0.01		キャベツ	39	4	鶏ひき肉	19.5	1
	切干大根	1.95	4	三温糖	1.56	5	平天	13	1	玉ねぎ(JA)	78	4	にんにく(JA)	1.04	4	大豆	19.5	1	ピーマン	3.9	3	大豆	15	1
	ゆずポン酢	2.6		塩	0.01		こんにゃく	12	5	小松菜(JA)	13	3	油	0.78	6	たまねぎ	32.5	4	卵抜きマヨネーズ	6.5	6	にんじん	9.1	3
	酢	0.13		豚肉	57	1	にんじん	7	3	はくさい	26	4	赤ワイン	0.65		にんにく	1.3	4	淡口しょうゆ	0.65		土しょうが	1.3	4
	上白糖	0.13	5	玉ねぎ(JA)	39	4	いりごま	1.3	6	にんじん	13	3	トマト(JA)	13	3	土しょうが	1.3	4	こしょう	0.01		三温糖	2.6	5
	淡口しょうゆ	0.13		濃口しょうゆ	1.95		三温糖	1.04	5	こんにゃく	19.5	5	ケチャップ	2.6		油	1.3	6	油	0.26	6	料理酒	1.3	
	鶏肉	19.5	1	三温糖	1.3		上白糖	0.65	5	焼豆腐	45	1	三温糖	1.04	5	料理酒	2.6		ウインナー	10	1	みりん風調味料	1.3	
	豆腐	25	1	料理酒	0.39		濃口しょうゆ	1.69		高野豆腐	2.6	1	コンソメ	0.65		ケチャップ	6.5		じゃがいも	39	5	濃口しょうゆ	3.25	
	薄揚げ	8.5	1	こしょう	0.13		みりん風調味料	0.91		青ねぎ(JA)	10.4	3	ウスターソース	1.3		ウスターソース	1.95		玉ねぎ(JA)	52	4	でん粉	0.65	5
	はくさい	19.5	4	油	0.65	6	油	0.39	6	上白糖	0.65	5	こしょう	0.01		上白糖	1.95	5	にんじん	6.5	3	豚肉	19.5	1
	大根	15	4	米粉マカロニ	12	5	そうめんのふし(JA)	9	5	三温糖	4.55	5	ブロッコリー	45.5	3	濃口しょうゆ	1.95		クリームコーン	10.4	4	豆腐	26	1
	ごぼう	6.5	4	じゃがいも	15.6	5	薄揚げ	11	1	濃口しょうゆ	5.2		上白糖	0.39	5	コンソメ	1.04		ホールコーン	13	4	薄揚げ	7.5	1
	酢	少々		ウインナー	13	1	玉ねぎ(JA)	39	4	みりん風調味料	0.91		濃口しょうゆ	1.04		カレー粉	0.01		パセリ	0.07	3	ちくわ	6.5	1
	にんじん	13	3	レタス	35	4	鶏ささみほぐし	7.8	1	料理酒	0.52		酢	1.3		チーズ	10.4	2	スキムミルク	5.2	2	大根	19.5	4
	青ねぎ(JA)	6	3	えのきたけ	6.5	4	生したけ(JA)	3.9	4				オリーブ油	0.78	6	キャベツ	39	4	米粉	3.9	5	たまねぎ	32.5	4
土しょうが	1.3	4	玉ねぎ(JA)	32.5	4	青ねぎ(JA)	6.5	3				ホールコーン	20	4	鶏ささみほぐし	10.4	1	みそ	1.3	1	にんじん	6.5	3	
だしパック	6.5		ホールコーン	6	4	にんじん	13	3				ベーコン	13	1	かまぼこ	7.8	1	コンソメ	1.95		ごぼう	6.5	4	
みそ	7.8	1	にんじん	6.5	3	淡口しょうゆ	1.95					県産大豆	3.9	1	もずく	19.5	2	塩	0.13		こんにゃく	6.5	5	
牛乳	15.6	2	淡口しょうゆ	1.95		料理酒	1.04					じゃがいも	57.6	5	小松菜	26	3	こしょう	0.04		青ねぎ	3.9	3	
スキムミルク	5.2	2	コンソメ	2.6		だしパック	6.5					玉ねぎ(JA)	40	4	えのきたけ	6.5	4	水	117		だしパック	6.5		
水	130		こしょう	0.05		水	130					にんじん	9.1	3	切干大根	1.04	4				みそ	7.8	1	
												パセリ	0.07	3	液体ガラスープ	13					水	117		
												コンソメ	1.95		粉末ガラスープ	1.56								
												淡口しょうゆ	1.3		淡口しょうゆ	2.6								
												こしょう	0.04		水	130								
												水	156		パイナップル	1袋	4							

毎年6月は、



食事の重要性を知る



しんしん けんこう はぐく
心身の健康を育む



しょくひん せんたく ちから
食品を選択する力をつける



感謝の心でいただく



しゃかいせい やしな
社会性を養う



※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です