

献立は諸事情により一部変更する場合があります。
スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

Table with columns: 日 (Date), A/B (Meal Type), 主食 (Main Course), 副食 (Side Dish), デザート (Dessert), 主な食材 (Main Ingredients) - 体を作るもと (Body Building), 熱や力のもと (Energy/Strength), 体の調子を整える (Balance), エネルギーたんぱく質脂質 (Energy/Protein/Fat). Rows include dates from 1st to 15th of the month with specific menu items and ingredients.

※毎日牛乳がつかます(牛乳の代わりに3日はアシドミルク、9日はジョアがつかます)

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
16 (火)	A		豚カツ ソース おかもやし ホイコーロー ブロッコリーのマヨチーズ焼き	杏仁豆腐	牛乳 豚カツ かつお粉 豚肉 豆味噌 かつお油漬 チーズ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 杏仁豆腐	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	872 27.7 31.5
	B		マーボースパゲッティ&コッペパン ホイコーロー ブロッコリーのマヨチーズ焼き	陸成中学校 食育授業 考案メニュー!	牛乳 豆腐 豚肉 豆味噌 かつお油漬 チーズ	コッペパン 油 砂糖 スパゲッティ でんぶん ごま油 杏仁豆腐 マヨネーズ	人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	863 33.4 34.1
17 (水)	A		若鶏の唐揚げ 赤じそキャベツ ほうれん草のおひたし れんこんのマヨネーズ和え	陸成中学校 食育授業 考案メニュー!	牛乳 鶏肉 かつお油漬	ごはん 油 砂糖 ごま マヨネーズ りんごゼリー	キャベツ 赤じそ粉 ほうれん草 えのきたけ 人参 れんこん 枝豆 赤ピーマン コーン	868 28.9 31.1
	B		さんまのやわらか煮&しぐれごはん 赤じそキャベツ ほうれん草のおひたし れんこんのマヨネーズ和え	りんごゼリー	牛乳 さんま かつお油漬 あさりしぐれ	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ りんごゼリー	キャベツ 赤じそ粉 ほうれん草 えのきたけ 人参 れんこん 枝豆 コーン 赤ピーマン	908 32.9 32.2
18 (木)	A		チキンカツ ソース ミニトマト 春雨サラダ まめまめカレー煮 きゅうりの漬物	ふるさと 奥見ランチ	牛乳 チキンカツ ハム 大豆 豚肉	ごはん 油 砂糖 春雨	ミニトマト きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ きゅうりの漬物	799 28.6 23.2
	B		豚焼肉 春雨サラダ まめまめカレー煮 きゅうりの漬物		牛乳 豚肉 ハム 大豆	ごはん 砂糖 油 春雨	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり コーン 枝豆 きゅうりの漬物	771 30.4 21.6
19 (金)	A		津ぎょうざ にんじんしりしり わかめナムル	陸成中学校 食育授業 考案メニュー!	牛乳 津ぎょうざ かつお油漬 炒り玉子 かつお粉 わかめ ハム	ごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング ごま団子	人参 えのきたけ もやし きゅうり	869 26.3 29.4
	B		とんてき炒め にんじんしりしり わかめナムル		牛乳 豚肉 かつお油漬 炒り玉子 かつお粉 わかめ ハム	ごはん 砂糖 油 ナムルドレッシング ごま団子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく えのきたけ きゅうり もやし	798 28.3 23.2
22 (月)	A		若鶏の照り焼き ゆでキャベツ 肉団子の酢豚風 きんぴられんこん	みかん缶	牛乳 鶏肉 肉団子	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	キャベツ 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 れんこん 人参 こんにやく みかん缶	788 28.2 22.8
	B		いわしの蒲焼き ゆでキャベツ 肉団子の酢豚風 きんぴられんこん		牛乳 いわし竜田 肉団子 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	キャベツ 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 れんこん 人参 こんにやく みかん缶	829 26.9 23.2
23 (火)	A		かき揚げ&竹輪の天ぷら 天井のタレ ほうれん草のごま和え ひじきスパゲッティ 豆腐焼売	NEW	牛乳 えび いかすり身 ちくわ 豆腐焼売 かにかま ひじき ベーコン	ごはん 油 砂糖 でんぶん 天ぷら粉 ごま スパゲッティ マーガリン	玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 えのきたけ グリンピース	799 26.3 22.6
	B		鶏肉のトマト煮 ほうれん草のごま和え ひじきスパゲッティ 豆腐焼売		NEW	牛乳 鶏肉 かにかま ひじき ベーコン 豆腐焼売	ごはん 砂糖 油 ごま スパゲッティ マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト水煮 にんにく ほうれん草 えのきたけ グリンピース
24 (水)	A		さばの味噌煮 焼きねぎ ポテトサラダ 豚キムチ	パイン缶	牛乳 さば 豆味噌 合わせ味噌 ハム 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油	ねぎ 人参 コーン グリンピース きゅうり 白菜 なら キムチ パイン缶	849 28.3 31.4
	B		海苔ごまチキン&彩りオムレツ ポテトサラダ 豚キムチ		牛乳 海苔ごまチキン 彩りオムレツ ハム 豚肉 合わせ味噌	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油	人参 コーン グリンピース きゅうり 白菜 なら キムチ パイン缶	807 27.8 25.7
25 (木)	A		メンチカツ カリフラワー 野菜の五色和え 豚肉の柳川風 さくら漬	スプーン	牛乳 メンチカツ 豚肉 高野豆腐 卵	ごはん 油 砂糖 でんぶん	カリフラワー 白菜 小松菜 人参 もやし 黄ピーマン 玉ねぎ ごぼう 椎茸 さくら漬	826 27.8 25.2
	B		ピピンバ 野菜の五色和え 豚肉の柳川風 さくら漬		牛乳 豚肉 豆味噌 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 油 でんぶん	ほうれん草 大豆もやし 人参 白菜 小松菜 もやし 黄ピーマン 玉ねぎ ごぼう 椎茸 さくら漬	776 30.5 23.2
26 (金)	A		ハンバーグ ケチャップ ブロッコリー 肉じゃが 大根サラダ	フルーツ ミックス	牛乳 ハンバーグ 豚肉 かつお油漬	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しらたき 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶	781 26.5 21.8
	B		ソース焼きそば&コッペパン 肉じゃが 大根サラダ		牛乳 豚肉 かつお粉 かつお油漬	コッペパン 油 砂糖 焼きそば類 じゃがいも 和風ドレッシング	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しらたき 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶	821 29.3 27.0
29 (月)	A		豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナサラダ 野菜のコンソメ煮 ハッシュドポテト	りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆味噌 かつお油漬 チーズ ウイナー	ごはん 砂糖 油 玉ねぎドレッシング ハッシュドポテト	もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく コーン 人参 小松菜	810 27.8 27.7
	B		いわしの紀州煮 ごまもやし ツナサラダ 野菜のコンソメ煮 ハッシュドポテト		牛乳 いわしの紀州煮 かつお油漬 チーズ ウイナー	ごはん 油 ごま 玉ねぎドレッシング ハッシュドポテト	もやし 小松菜 コーン キャベツ 人参	748 28.6 22.0
30 (火)	A		ぶた肉のしょうが焼き ごまキャベツ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ	陸成中学校 食育授業 考案メニュー!	牛乳 豚肉 鶏肉 合わせ味噌 ハム	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ しょうが キャベツ なす ピーマン 人参 コーン グリンピース きゅうり りんご	882 27.4 32.3
	B		いかのレモン風味揚げ&鮭わかめごはん ごまキャベツ なすとピーマンの鍋しぎ ポテトサラダ	りんご	牛乳 いか 鶏肉 合わせ味噌 ハム 鮭わかめごはんの素	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま じゃがいも マヨネーズ	レモン汁 キャベツ なす ピーマン しょうが 人参 コーン グリンピース きゅうり りんご	860 26.1 29.8

## たのしみひとしなふるさと発見ランチ

8日(月)A:マーボーなす  
三重県産の「なす」を使用した「マーボーなす」です。  
18日(木)A 桑名産ミニトマト  
長島町や木曾岬町等、海の近くの塩分が多く含まれて  
いる土地で作られているトマトは、とつても甘いです。

## 《6月のメニュー紹介》

6月4日～10日は歯と口の健康週間  
です。4日(木)はかみかみ献立です。

★陸成中学校 食育授業考案メニュー★  
16日(火)Bメニュー、17日(水)Aメニュー  
19日(金)Aメニュー、30日(火)Aメニュー

## ワールドランチ(ギリシャ)

12日(金)は、ギリシャメニューです。  
B:スプラキはギリシャ風のやきとり、ピラフィは  
ギリシャ風のピラフ、AB:タラモサラダは魚卵(今回  
は明太子)を混ぜたポテトサラダです。