

6月こんだて表



三木市長選挙

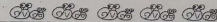
(投票日)6月6日(日) (投票時間)午前7時～午後8時
そろって投票しましょう!!

令和3年 Aコース(中学校)

三木市教育委員会

日付	主食	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂肪
1(火)		鶏肉のチキン風 かぼちゃのスープ	牛乳、鶏むね肉(国産)、豚肉(国産)	コッペパン、なたね油、砂糖	ピーマン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、枝豆、チンゲンサイ、かぼちゃ	828kcal 34.1g 23.6g
2(水)		厚揚げのカレー炒め わかめスープ オレオレゼリー	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉(国産)	精白米、なたね油、砂糖、かたくり粉、白ごま、オレオレゼリー	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、しょうが、はくさい、干しいたけ、もやし、にら	805kcal 26.2g 22.4g
3(木)		りんご ボーロビーンズ カリカリじゃこサラダ	牛乳、大豆水煮、豚肉(国産)、ちりめんじゃこ	コッペパン、じゃがいも、砂糖、なたね油、和風ドレッシング	ドライアップル、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう	887kcal 29.6g 27.4g
4(金)		焼きししゃも ビーマンの炒め煮 田舎汁	牛乳、ししゃも、ちくわ、厚揚げ、みそ、煮干し、だし用	精白米、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも、こんにゃく	ピーマン、だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ	794kcal 29.5g 19.6g
7(月)		チャブチェ みそチゲ 韓国風焼のり	牛乳、牛肉(国産)、鶏むね肉(国産)、豆腐、みそ、だし、かつお、韓国風焼のり	精白米、はるさめ、白ごま、砂糖、なたね油	にんじん、たけのこ、青ねぎ、たまねぎ、白菜キムチ、もやし、にら	822kcal 33.3g 23.5g
8(火)		おじフライ コンンスープ	牛乳、おじフライ、ショルダーベーコン	コッペパン、なたね油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンコーン、マッシュルーム	801kcal 27.1g 25.2g
9(水)		おきわかめ 卵スープ ミニフィッシュ	炊き込みわかめ、牛乳、鶏もも肉(国産)、鶏レバー、豚肉(国産)、卵、ミニフィッシュ(小)	精白米、なたね油、かたくり粉	にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	776kcal 32.4g 21.9g
10(木)		マーボー豆腐、 ほうれんそうのナムル	牛乳、豚ひき肉(国産)、豆腐、赤みそ	精白米、砂糖、かたくり粉、なたね油、ごま油	しょうが、菜の花、グリーンピース、ほうれんそう、もやし、にんじん	834kcal 32.8g 26.9g
11(金)		おき チキンカレー ピフンサラダ	鶏むね肉(国産)、牛乳	精白米、むぎ、じゃがいも、カレールウ、なたね油、ピーン粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	832kcal 25.9g 19.1g
14(月)		肉じゃが ひじきと大豆の煮物	牛乳、牛肉(国産)、ひじき、ツナ缶、大豆水煮	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	853kcal 28.4g 24.2g
15(火)		煮込みハンバーグ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳、ハンバーグ	コッペパン、砂糖、なたね油、じゃがいも	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、にら	811kcal 25.0g 27.4g
16(水)		さんまのしょうが煮 ちんご汁 (ひじき)	牛乳、焼さんま、ミートボール、油あげ	精白米、砂糖、しらたき、ごま油	しょうが、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にら	775kcal 31.5g 23.0g
17(木)		ランドリーチキン 小松菜のスープ アセロラゼリー	牛乳、鶏むね肉(国産)、ヨーグルト(プレーン)、豚肉(国産)	コッペパン、なたね油、アセロラゼリー	マッシュルーム、にんじん、ごま油、たまねぎ、コーン	789kcal 33.2g 25.8g
18(金)		焼酎 きんぴら、ごぼう じながいのみそ汁	牛乳、さけ、厚揚げ、わかめ、みそ、煮干し、だし用	精白米、なたね油、白ごま、砂糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、青ねぎ	774kcal 30.8g 18.4g
21(月)		魚のたつたあげ さやいんげんのごまあえ たまねぎのみそ汁	牛乳、さわら、油あげ、わかめ、みそ、煮干し、だし用	精白米、かたくり粉、なたね油、すりごま、砂糖	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、青ねぎ	832kcal 32.2g 23.9g
22(火)		こくろ ごぼうサラダ	牛乳、ミートボール	黒砂糖、コッペパン、じゃがいも、ポワイルウ、なたね油、ゴマドレッシング	たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、ごぼう	877kcal 25.4g 31.6g
23(水)		大豆と野菜の炒め煮 千切りリチー	牛乳、大豆水煮、鶏むね肉(国産)、厚揚げ、豚肉(国産)、刻み昆布、かまぼこ	精白米、こんにゃく、砂糖、なたね油、しらたき	にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、切り干し大根	805kcal 31.4g 21.9g
24(木)		焼き飯風混ぜご飯 春雨スープ プリン	鶏ひき肉(国産)、牛乳、豚肉(国産)	なたね油、精白米、はるさめ、プリン(卵抜き)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、はくさい、たけのこ、生しいたけ、青ねぎ	813kcal 25.7g 19.1g
25(金)		さばのてりやき 野菜ぞうに	牛乳、さば、だし、かつお、だし昆布	精白米、砂糖、なたね油、もち、さといも	にんじん、はくさい、だいこん、青ねぎ	854kcal 30.9g 23.5g
28(月)		厚揚げとじゃがいもの煮物 チンゲン菜とシラスの炒め物	牛乳、鶏ひき肉(国産)、厚揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、なたね油、白ごま	にんじん、さやいんげん、しょうが、チンゲンサイ、もやし	804kcal 28.1g 23.5g
29(火)		ソラ豆のすのめスープ かぼちゃの豆乳スープ パイン	牛乳、ツナ缶、ショルダーベーコン、豆乳	コッペパン、スノグチ、なたね油	たまねぎ、マッシュルーム、なす、うらごし、かぼちゃ、ちや、パイン(コンポート)	822kcal 25.5g 25.2g
30(水)		さけボールのフライ とうがんのスープ	牛乳、さけ、田子、豚肉(国産)	精白米、じゃがいも、なたね油、ごま油	とうがね、にんじん、たまねぎ、しめじ、にら	821kcal 27.3g 26.9g

今月は、三木市内で作られたキャベツ・青ねぎ・じゃがいも・玉ねぎ・もやし・マッシュルーム・ほうれんそう・卵を使用する予定です。
米は、市内産の「コシヒカリ」を使用します。



月平均栄養価 エネルギー 819kcal たんぱく質 29.3g 脂肪 24.0g

*物質の割合により変更する場合があります。