

6月の予定献立表

十日町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| <p>都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。</p> | <p>1</p> <p>赤魚の西京焼き 小松菜ののりナッツ</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> <p>牛乳</p> | <p>2</p> <p>鶏肉の塩唐揚げ じゃこキャベツ</p> <p>ごはん 青菜と麴のみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>3</p> <p>高野豆腐のつくねバーグ コーン入りおひたし</p> <p>ごはん 卵スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>4</p> <p>厚揚げのチリソースかけ 切干大根のかみかみあえ</p> <p>ごはん 小松菜と肉団子のスープ</p> <p>牛乳</p> |
| エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g | 772 kcal・32.1g・2.3g | 824 kcal・29.8g・2.6g | 806 kcal・35.6g・2.7g | 809 kcal・27.3g・2.5g |
| 学校・学年・学級の欠食予定など | | | | |
| <p>7</p> <p>いかとアスパラの甘辛あえ ごまサラダ</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>8</p> <p>サワーキャベツ ウインナー</p> <p>ケチャップ＆マスタード</p> <p>背割り 米粉コッペン</p> <p>ごはん コーンチャウダー</p> <p>牛乳</p> | <p>9</p> <p>ミルクプリン</p> <p>ほうれん草と大豆のサラダ 妻有ポークのスタミナ炒め</p> <p>ごはん コシヒカリごはん あさりと春雨のスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>10</p> <p>あじのカレー風味揚げ 昆布あえ</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>11</p> <p>夏みかんゼリー</p> <p>ビビンバ ごはん 肉そぼろナムル</p> <p>中華豆腐スープ</p> <p>牛乳</p> |
| 762 kcal・31.0g・2.4g | 894 kcal・37.5g・4.2g | 823 kcal・33.3g・2.9g | 764 kcal・33.1g・2.3g | 773 kcal・27.8g・2.4g |
| | | 大会応援メニュー | 残さんデー | |
| <p>14</p> <p>カリカリ揚げ キャベツとチキンのサラダ</p> <p>わかめラーメン 中華めん</p> <p>牛乳</p> | <p>15</p> <p>《全学校欠食》</p> <p>走る子と走る子</p> | <p>16</p> <p>さめのサクッと米粉揚げ 風味漬け</p> <p>ごはん コシヒカリごはん かき玉みそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>17</p> <p>メロン シーフードサラダ</p> <p>アスパラ入りハッシュドポーク(ごはん)</p> <p>牛乳</p> | <p>18</p> <p>白身魚のマヨチーズ焼き ごまドレサラダ</p> <p>ごはん 新じゃがのどさんこスープ</p> <p>牛乳</p> |
| 789 kcal・32.2g・3.9g | | 798 kcal・32.2g・2.7g | 846 kcal・31.4g・3.1g | 786 kcal・30.5g・2.6g |
| <p>21</p> <p>レモントルト</p> <p>ピリ辛ソースの唐揚げ 春雨サラダ</p> <p>ごはん ミネストローネ風スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>22</p> <p>鯖のソース焼き 浅漬け</p> <p>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>23</p> <p>かに玉の甘酢あんかけ 小松菜の香味あえ</p> <p>ごはん ちゃんぽんスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>24</p> <p>ツナコロッケ ひじきの炒り煮</p> <p>ごはん えのきのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>25</p> <p>フルーツミックス アスパラサラダ</p> <p>コロコロカレー(ごはん)</p> <p>牛乳</p> |
| 932 kcal・27.5g・2.8g | 793 kcal・30.0g・2.8g | 702 kcal・28.1g・2.7g | 848 kcal・26.3g・2.2g | 863 kcal・23.6g・2.7g |
| 中条 旧1年2組作成献立 | | 十日町・南欠食 | 十日町・南欠食 | |
| <p>28</p> <p>鮭の塩麹焼き こんにやくきんぴら</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>29</p> <p>シュウマイ(2個) もやしの中華ひたし</p> <p>ごはん シーホー豆腐</p> <p>牛乳</p> | <p>30</p> <p>タンドリーチキン きゅうりとわかめのサラダ</p> <p>ごはん コーンごはん オニポテスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>6月は食育月間です!</p> <p>日頃の食生活を振り返ったり、料理作りにチャレンジしたり、「食」について考える月にしましょう!!</p> | |
| 725 kcal・35.2g・2.3g | 824 kcal・32.7g・2.5g | 779 kcal・29.2g・3.2g | | |