

6月 献立予定表

Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, Energy, and Nutrients. Includes monthly themes like '献立名' and '主要材料名'.

6月 献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちようし どの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
17 水	しょう油ラーメン(中華めん) しょう油ラーメン(しょう油ラーメンスープ) 牛乳 春巻き メンマサラダ	ぶた肉 なた	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ	中華めん てん粉	油	酒 しょう油 ラーメンスープ しょう油 塩	幼 555 小 629 中 849	2.1 2.5 3.2
18 木	ごはん 牛乳 赤魚のかす漬け焼き ごまあえ 沢煮椀	★赤魚粕漬け	牛乳	こなつな にんじん にんじん	もやし ねぎ まいたけ	ごはん 砂糖	ごま 油	しょう油 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 505 小 630 中 815	1.6 1.7 2.2
19 金	ごはん 牛乳 ぎょうざ①②③④ チンジャオロースー 春雨スープ	★ぎょうざ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん でん粉 春雨	油 ごま油 油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 470 小 676 中 879	1.5 2.1 2.7
22 月	麦ごはん 牛乳 ピピンバ(肉味噌) ピピンバ(ナムル) わかめスープ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし	ごはん おおむぎ 砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 477 小 620 中 776	1.7 2.0 2.5
23 火	ごはん 牛乳 あじの白醤油漬け焼き ひじきの炒め煮 豆腐みそ汁	★あじの白醤油漬け	牛乳	にんじん にんじん	ぶなしめじ だいこん ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油 油	酒 みりん しょう油 酒 かつおだし	幼 502 小 634 中 791	1.7 1.9 2.4
24 水	スパゲティナポリタン 牛乳 鶏肉のジェノバソース焼き イタリアンサラダ フォカッチャ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	ピーマン にんじん トマト ほうれんそう パプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	スパゲティ ★フォカッチャ	油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ゼラチン ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト イタリアンドレッシング	幼 566 小 657 中 849	1.7 2.4 3.1
25 木	【 リクエスト献立〈山王小学校〉 】									
	ごはん コーヒー牛乳 豚肉のかりん揚げ 粉ふきいも かにかま汁	ぶた肉	★コーヒー牛乳		しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 てん粉 じゃがいも でん粉	油 ごま	酒 しょう油 塩 こしょう 粉パセリ しょう油 塩 かつおだし	幼 563 小 724 中 896	1.4 1.7 2.1
26 金	ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ ブロッコリーのガーリックソテー マセドアンスープ		牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー にんにく たまねぎ だいこん セロリ	ミルクパン	油 オリーブ油 油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 チキンピヨン 塩 こしょう しょう油	幼 456 小 641 中 762	2.0 2.7 3.3
29 月	麦ごはん 牛乳 プルコギ ざくざくキャベツ キムチスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ ★キムチ ねぎ きくらげ	ごはん おおむぎ 砂糖	油 ごま油 ごま油 油	酒 しょう油 コチュジャン しょう油 酒 しょう油 塩 がらスープ	幼 503 小 649 中 812	1.7 2.0 2.4
30 火	ごはん 牛乳 メンチカツ たくあん和え かぼちゃのみそ汁	★ポークメンチカツ	牛乳	にんじん	たくあん もやし かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん	油 ごま	中濃ソース かつおだし	幼 530 小 662 中 824	2.2 2.5 3.1

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
 * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
 * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
 左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
 * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代南中学校	創立記念日
18日	藤代中・藤代南中	市郡総体
19日	藤代中・藤代南中	市郡総体

栄 養 素	基準量		6月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	521	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	650	2.2
中学校	830	2.5	832	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。