

6月献立予定表

Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, Energy, and Nutrients. It lists various meals like 'Gohan', 'Gyoza', 'Udon', 'Ramen', etc., with their corresponding nutritional values.

| 日曜日 | 献立名 | おも さいりょうめい 主な材料名 | | | | | | えいようか 栄養価 | | |
|--------------------|--|--|----------------|-------------------------------|---|--|-----------------------------|---|-------------------------|-------------------|
| | | おも からだ 主に体をつくるものになる | | おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える | | おも 主にエネルギーのものになる | | 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 | | | |
| 19 水 | チャンポン麺(中華めん) チャンポン麺(チャンポンスープ) 牛乳 ショーロンポー①②②②② チンゲン菜の炒め物 | ぶた肉「なるど」 ★シーフードミックス 牛乳 ★ショーロンポー ハム | | にんじん | しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ | 中華めん てん粉 | 油 ごま油 | 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ | 幼 520 小 656 中 828 | 2.0 2.7 3.3 |
| 20 木 | ごはん 牛乳 きびなごフライ②②②③ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものそばろ煮 | | 牛乳 ★きびなごフライ | | わかめ にんじん にんじん | きゅうり | 砂糖 | 酢 しょう油 酒 しょう油 | 幼 493 小 652 中 827 | 1.2 1.4 1.7 |
| 21 金 | ごはん 牛乳 豚キムチ炒め やみつきもやし かにかまスープ | | 牛乳 | | にら しょうが ★キムチ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ | しょうが しょうが たまねぎ えだまめ えのきたけ ねぎ きくらげ | ごはん 油 ごま油 ごま油 | しょう油 酒 しょう油 しょう油 塩 こしょう がらスープ | 幼 461 小 598 中 763 | 1.5 1.8 2.2 |
| 24 月 | ごはん 牛乳 さけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 ごま味噌汁 | | 牛乳 | | ★塩さけ ぶた肉 にんじん にんじん ほうれんそう | しょうが ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ | ごはん しらたき 砂糖 | 油 酒 しょう油 みりん 油 ごま かつおだし | 幼 484 小 630 中 784 | 1.9 2.3 2.8 |
| 25 火 | 麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル ねぎ塩スープ | | 牛乳 | | ぶた肉 にんじん にら こまつな にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ しめじ | ごはん おおむぎ 砂糖 | 油 ごま油 酒 しょう油 コチュジャン こしょう ごま油 塩 しょう油 油 酒 しょう油 塩 がらスープ | 幼 493 小 637 中 800 | 1.4 2.2 2.6 |
| 26 水 | ごはん 牛乳 チキンカレー たこ焼き①①①②② ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング) | | 牛乳 | | とり肉 にんじん ほうれんそう | しょうが たまねぎ にんにく ★ゆで干しミックス スイートコーン | ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ 和風ドレッシング | 幼 523 小 666 中 861 | 1.5 1.8 2.3 |
| < 世界の料理紹介【東南アジア】 > | | | | | | | | | | |
| 27 木 | ガパオライス(ごはん) ガパオライス(ガパオライスの具) 牛乳 春巻き フォー | | 牛乳 | | ぶた肉 だいず にんじん ピーマン にら もやし ねぎ にんにく レモン果汁 | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム | ごはん 砂糖 | 油 ワイン 酒 塩 オイスターソース しょう油 パプリカソース 一味唐辛子 | 幼 597 小 740 中 947 | 1.6 2.0 2.5 |
| 28 金 | コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレードソース焼き ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ | | 牛乳 | | 鶏肉 ベーコン ウインナー | マーマレード しょうが にんにく しめじ にんにく たまねぎ セロリ | コッペパン チョコクリーム マカロニ 砂糖 | しょう油 酒 オリーブ油 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう | 幼 475 小 628 中 774 | 1.7 2.4 3.0 |

- * 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:0297-82-3363)

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 |
|--------|-----|------|
| 20・21日 | 中学校 | 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 | 515 | 1.7 |
| 小学校(3・4年) | 650 | 2.0 | 659 | 2.2 |
| 中学校 | 830 | 2.5 | 833 | 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。