

★食育月間★
6月予定献立表

給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質
脂肪／食塩相当量

	5月30日(月)	31日(火)	6月1日(水)	カミカミメニュー 2日(木)	カミカミメニュー 3日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	サケそぼろどん こめ 強化米 サケ しょうゆ さけ ごま	パンキンロール パンキンロール	カミカミむぎごはん こめ 強化米 おおむぎ	カミカミかきあげうどん うどん ぶた なまあげ ごぼう ねぎ みりん しょうゆ つゆ かつお ぶし こんぶ たまねぎ さくらえび えび にんじん しそ はくりきこ たまご しお 油
主菜	おからいりミートローフ あいびきにく たまねぎ にんじん おから とうふ さけ しお こしょう たまご ぎゅうにゅう ふ 油 ソース ケチャップ みりん さとう	こうやどうふのたまごとし こうやどうふ ぎゅうにゅう さとう さけ しょうゆ しお だし にんじん たまねぎ えのき ねぎ たまご	たらのピザやき たら さけ しお オリーブ油 たまねぎ ピーマン エリンギ ピザソース こしょう チーズ にんじん もやし しょうゆ	カツオのこうみあげびたし かつお かたくりこ 油 しょうが さとう しょうゆ さけ ねぎ	
副菜	たけのこサラダ たけのこ キャベツ いんげん きゅうり ハム マヨネーズ しょうゆ こしょう	めかぶあえ めかぶ もやし こまつな きゅうり しょうゆ	やさいのマリネ ブロッコリー わかめ ハム コーン パプリカ きゅうり 油 す しょうゆ さとう にんにく アーモンド	ほうれんそうののりあえ ほうれんそう もやし えのき たけのり めんつゆ	まめサラダ だいず えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり す さとう 油 にんにく しお しょうゆ こしょう アーモンド
汁もの	みそしる じゃがいも さんとうさい かつおぶし みそ	みそしる キャベツ 油あげ さやえんどう こんぶ みそ	ふんわりかにたまスープ かにかま たまご みずな コンソメ しお こしょう かたくりこ	みそしる たまねぎ にんじん しみどうふ だいこん いんげん かつおぶし みそ	
その他	ごまあえ(ほうれんそう)			パイナップル	カルシウムヨーグルト
栄養中高	814kcal/31.4g/25.7g/2.7g	746kcal/35.5g/24.4g/3.4g	772kcal/35.1g/32.1g/4.3g	703kcal/29.9g/15.0g/2.4g	767kcal/33.1g/25.8g/3.8g
小	662kcal/27.6g/23.2g/2.1g	593kcal/28.7g/20.7g/2.6g	594kcal/27.2g/25.4g/3.1g	553kcal/26.8g/12.9g/1.8g	575kcal/25.2g/20.2g/2.6g
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
主食	 <p style="text-align: center;">前期現場等における実習のため、お弁当週間</p> 				
主菜					
副菜					
汁もの					
その他					
栄養中高					
小					
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
主食	 <p style="text-align: center;">前期現場等における実習のため、お弁当週間</p> 				
主菜					
副菜					
汁もの					
その他					
栄養中高					
小					
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	ごはん こめ 強化米	しょくパン しょくパン りんごジャム	ごはん こめ 強化米	みそラーメン(めん) ちゅうかめん
主菜	サワラごまみそやき サワラ みそ さとう みりん しょうゆ ごま	みそカツ・ミニトマト ぶた しお こしょう 油 たまご はくりきこ ばんこ みそ さとう さけ みりん	さばのトマトソースソテー さば しお こしょう トマト缶 たまねぎ オリーブ油 にんにく しお コンソメ ズッキーニ バター	にくどうふ ぶた やきどうふ しらたき もやし にんじん しいたけ ねぎ 油 さとう しょうゆ さけ	あげギョーザ ギョーザ 油 しょうゆ
副菜	きりぼしだいこんのあっさり きりぼしだいこん ぶた にんじん 油 あげ いら 油 さけ だし しょうゆ しお	じゃこあえ こまつな きゅうり いんげん しらす しょうゆ	キャベツサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン ハム ドレッシング	ピーナッツあえ チンゲンサイ コーン ピーナッツ さとう しょうゆ	かいそうサラダ かいそうミックス しらす はるさめ パプリカ きゅうり ごま す 油 しょうゆ さとう
汁もの	みそしる えのき わかめ みずな にぼし かつおぶし みそ	みそしる じゃがいも たまねぎ にんじん みそ こんぶ	グリーンポタージュ グリーンピース たまねぎ ルウ 牛乳 コンソメ しお こしょう	にらたまじる たまご にら かんぴょう みそ かたくりこ かつおぶし	みそラーメン(汁) ぶた にんにく しょうが さけ チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ もやし だし みそ トウバンジャン ごま油 にら ねぎ
その他	からしあえ(こまつな)	オレンジ		ゆでそらまめ	バナナ
栄養中高	755kcal/33.0g/26.3g/2.9g	755kcal/33.0g/26.3g/2.9g	794kcal/32.0g/18.5g/2.8g	760kcal/28.7g/22.0g/2.3g	799kcal/30.6g/30.7g/4.6g
小	569kcal/25.0g/20.7g/2.1g	601kcal/24.3g/15.4g/2.0g	592kcal/26.8g/20.5g/3.1g	573kcal/22.2g/17.6g/1.7g	599kcal/23.5g/24.1g/3.2g