



6月予定献立表



| 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 | 予約締切 | |
|--|--|---|---|--|-------------|-------------|
| 牛乳 カレーライス コールスローサラダ 卵とトマトのスープ 果物 エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.7 g 脂質 25.4 g | 牛乳 三色丼 豆腐サラダ 味噌汁 ずんだ白玉 エネルギー 880 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.8 g 脂質 31.4 g | 牛乳 赤飯 鶏の唐揚げ 野菜炒め 海藻サラダ 味噌汁 果物 エネルギー 923 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 34.6 g 脂質 36.4 g | 牛乳 麦ごはん 韓国風肉豆腐 春雨サラダ スープ 果物 エネルギー 836 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.7 g 脂質 28.1 g | 牛乳 ごはん 魚の和風あんかけ じゃがもや炒め 若竹煮 味噌汁 ごまプリン エネルギー 862 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 37.9 g 脂質 29.6 g | 5/22 (金) | |
| 4~10日は歯の衛生週間 | | | | | | |
| 8日 | 9日 | 10日 ☆入梅☆ | 11日 | 12日 | | |
| 牛乳 野沢菜チャーハン ししゃも磯辺揚げ クルミ和え 味噌汁 果物 エネルギー 835 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.6 g 脂質 30.1 g | 牛乳 ケロケロ揚げパン ポトオムレツ アーモンド和え トマトスープ フルーツポンチ エネルギー 826 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.9 g 脂質 33.9 g | 牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 キャベツゆかり和え オニオンサラダ 味噌汁 あずきミルクかん エネルギー 833 kcal 食塩相当量 4.2 g たんぱく質 34.4 g 脂質 25.2 g | 牛乳 麦ごはん かみかみつくね キャベツのお浸し コーンとしらすのサラダ すまし汁 紫陽花ゼリー エネルギー 805 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.7 g 脂質 24.2 g | 牛乳 ごはん アクアパッツア ラタトゥイユ レタススープ ティラミス エネルギー 936 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.9 g 脂質 36.7 g | 5/29 (金) | |
| 15日 | 16日 ☆山形料理☆ | 17日 | 18日 | 19日 | | |
| 牛乳 鰯の柳川風丼 ゴマネーズサラダ 豚汁 フルーツヨーグルト エネルギー 898 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 36.7 g 脂質 28.8 g | 牛乳 ごはん 芋煮(庄内) 玉こんにやく煮 すまし汁 果物 エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.3 g 脂質 25.3 g | 牛乳 麦ごはん 揚げ豆腐青椒肉絲がけ もやしと青菜のナムル 中華風コーンスープ 果物 エネルギー 912 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 36.7 g 脂質 31.4 g | 牛乳 ごはん A:チキン/B:ポークピカタ 青梗菜炒め シーザーサラダ 絹さやのスープ エネルギー A:881/B:880 kcal 食塩A:2.9/B:2.8 g たんぱく質 A:35.4/B:39.0 g 脂質A:34.2/B:32.3 g | 牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き スパイポト トマトの山葵和え すまし汁 豆乳コーヒゼリー エネルギー 860 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 38.3 g 脂質 24.2 g | 6/5 (金) | |
| 22日 | 23日 | 24日 ☆メキシコ料理☆ | 25日 | 26日 | | |
| 牛乳 中華丼 ジャンボ餃子 もやしナムル いもスープ エネルギー 885 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 40.2 g 脂質 29.2 g | 牛乳 カレー肉そばごはん イタリアンサラダ 厚揚げスープ ミルクかん エネルギー 904 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.6 g 脂質 32.5 g | 牛乳 ごはん 魚のサルサソース セビーチェ(魚介のマリネ サラダ) ポソレ(野菜スープ) サライズゼリー エネルギー 893 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 37.0 g 脂質 28.9 g | 牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 切干大根煮 芋のごまみそ煮 味噌汁 果物 エネルギー 901 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 33.3 g 脂質 27.4 g | 牛乳 ちゃんぼん麺 揚げなすの南蛮漬け カルピスゼリー エネルギー 884 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 33.9 g 脂質 27.2 g | 6/12 (金) | |
| 29日 | 30日 | ☆16日山形料理 「芋煮」「玉こんにやく煮」☆ 山形では芋を煮てふるまう「芋煮会」が昔から県民の恒例行事となってきたそうです。地域や家庭により味付けが違います。醤油味のイメージがあるかと思いますが、給食では庄内地域の味付けで味噌味にします。串にささった玉こんにやくもおいしいですよ。 | | ☆24日メキシコ料理 「サルサソースがけ」「ポソレ」☆ タコス料理にも欠かせない「サルサソース」は、野菜のうまみたっぷり、少し辛いソースです。「ポソレ」はお肉と野菜を煮込んだスープ。赤(トマトベース)・白(コーンベース)・緑(野菜ベース)があるそうですが、給食ではコーンが入った白いポソレにします。コーンの甘味を味わってくださいね。 | | 6/19 (金) |
| 牛乳 ごはん 鱈の梅みぞれ和え 南瓜のアーモンドサラダ エリンギのスープ 果物 エネルギー 821 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.0 g 脂質 24.9 g | 牛乳 麦ごはん 鶏の利久煮 ピリ辛お浸し 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー 836 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 27.8 g 脂質 26.8 g | | | | | |

※献立は都合により変更することがあります。