

令和4年

6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		赤の仲間		緑の仲間	
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>6月 の名寄産食材</p> <p>こめ 米 パン とうふ 豆腐 ひまわり 油 ぶんご 作りみそ</p> <p>もやし しいたけ ピーマン</p> <p>コーン グリーンアスパラガス</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>1 (水)</p> <p>小641kcal 中747kcal</p> <p>★親子丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★もやしのからしあえ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>2 (木)</p> <p>小647kcal 中766kcal</p> <p>★豚骨野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★ごはん</p> <p>★味付けのり</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>3 (金)</p> <p>小621kcal 中757kcal</p> <p>★ごはん</p> <p>★みそ汁 (じゃがいも・わかめ)</p> <p>★油揚げと小松菜炒め</p> <p>★ハンバーグのおろしソース</p> </div> </div> <p>2日の豚骨野菜ラーメンに「アスパラ」と29日のブルコギ丼に「ピーマン」を使用します。お楽しみに！</p>					
6 (月)		7 (火)		8 (水)	
小577kcal 中685kcal		小575kcal 中684kcal		小765kcal 中897kcal	
★ごはん ★牛乳		★ごはん ★牛乳		★ミートボールカレー	
★レタスのスープ		★みそ汁 (もやし・しめじ)		★牛乳	
★切干大根の中華風		★ひじきのごまネーズあえ		★キャベツの和風サラダ	
★野菜もっチーズフライ		☆甘だれ魚ステーキ			
黄: ごはん 油 さとう		黄: ごはん 油 マネース まさご		黄: ごはん 油 じゃがいも	
赤: 牛乳 豚肉 かつお かつお		赤: 牛乳 豚肉 すりみ びんご		赤: 牛乳 豚肉 チーズ	
緑: 玉ねぎ レタス にんじん 切干大根		緑: もやし しめじ キャベツ 枝豆 にんじん とうもろこし		緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり、ピーマン しいたけ	
13 (月)		14 (火)		15 (水)	
小573kcal 中690kcal		小637kcal 中707kcal		小638kcal 中744kcal	
★ごはん ★牛乳		★もち粉パン★牛乳		★すしごはん ★牛乳	
★みそ汁 (キャベツ・もやし)		★コーンポタージュ		★みそ汁 (小松菜・玉ねぎ)	
★肉じゃが		★野菜のパターソテー		★五目煮	
★いわしの生姜煮		★メンチカツ			
黄: ごはん 油 さとう じゃがいも		黄: もち粉 油 バン粉 パター		黄: ごはん 油 さとう	
赤: 牛乳 豚肉 かつお かつお		赤: 牛乳 豚肉		赤: 牛乳 豚肉 ひんご 大豆	
緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ		緑: 玉ねぎ コーン、にんじん パセリ もやし キャベツ		緑: にんじん 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ しいたけ ちんご	
20 (月)		21 (火)		22 (水)	
小600kcal 中711kcal		小595kcal 中697kcal		小763kcal 中896kcal	
★ごはん ★牛乳		★ごはん ★牛乳		★ハヤシライス	
★しょうゆワンタン汁		★みそ汁 (チンゲン菜・しめじ)		★牛乳	
★大根そぼろ煮		★ふきの油炒め		★キャベツのイタリアンサラダ	
★さばのみそ煮		★チキンみそカツ			
黄: ごはん 油 さとう かつお かつお		黄: ごはん 油 さとう バン粉 高野豆腐		黄: ごはん ひまわり油 じゃがいも	
赤: 牛乳 かつお かつお		赤: 牛乳 豚肉 さつまいも		赤: 牛乳 豚肉	
緑: 長ねぎ にんじん 大根 もやし しいたけ		緑: チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ちんご、にんじん		緑: 玉ねぎ 人参 キャベツ、コーン、赤ピーマン	
27 (月)		28 (火)		29 (水)	
小598kcal 中711kcal		小606kcal 中700kcal		小626kcal 中732kcal	
★ごはん ★牛乳		★コッペパン★牛乳		★ブルコギ丼	
★みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)		★カレースープ		★牛乳	
★かんと白菜の煮ひたし		★キャベツとコーンのサラダ		★わかめスープ	
★さばの照り焼き		★オムレツ			
黄: ごはん 油 さとう じゃがいも		黄: コッペパン 油 マカロニ		黄: ごはん 油 さとう	
赤: 牛乳 さば とうふ みそ 豚肉		赤: 牛乳 豚肉 たまご		赤: 牛乳 豚肉 みそ わかめ	
緑: 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん		緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ		緑: にんじん 玉ねぎ もやし コーン、ピーマン、白菜	
30 (木)					
小590kcal 中651kcal					
★五目うどん					
★牛乳					
★たまねぎコロッケ					
黄: うどん 油 バン粉 マネース					
赤: 牛乳 豚肉 ツナ、はんぺん、油揚げ					
緑: 小松菜 しいたけ、玉ねぎ、ちんご、玉ねぎ					

☆印は新メニューです。今月は7日に提供します。見てね!



※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

6月平均栄養価

たんぱく質	①23.9g	②27.5g
脂質	①18.3g	②19.9g
ナトリウム	①32g	②36g

(食生活)