

6月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 もやしとチキンのサラダ カレーポテトコロッケ(乳入り) ごはん 厚揚げのみそ汁 個包装ソース 牛乳	3 茎わかめの金平 鮭のみそマヨ焼き ごはん えのきのみそ汁 牛乳	4 春雨のさっぱりあえ かみかみごぼうハンバーグ(卵入り) コシヒカリごはん 五目汁 牛乳	5 ゆかりあえ 揚げぎょうざ 豚キムチ丼(オイスターソース入り) コシヒカリごはん 牛乳	6 三色ナムル 大豆のみそタン ごはん 豆腐の中華煮 牛乳
800 kcal・26.0g・2.2g	810 kcal・30.8g・2.6g	809 kcal・32.1g・2.6g	914 kcal・32.8g・2.8g	782 kcal・31.6g・2.2g
		虫歯予防献立	大会応援献立	卓球部男子弁当
9 もやしの梅肉あえ さばのゴマみそ焼き ごはん ふのみそ汁 牛乳	10 粉ふきいも ひじきと青大豆のサラダ マーボー春雨丼(ごはん) 牛乳	11 キャベツのさっぱりサラダ ジューシー春巻き ごはん 白菜の中華スープ 牛乳	12 もやしサラダ チキンのパン粉焼き ごはん ポークビーンズ 牛乳	13 なんちゃって春雨サラダ 厚揚げの肉みそあんかけ ごはん 塩鶏汁 牛乳
828 kcal・31.2g・2.4g	790 kcal・27.5g・2.5g	794 kcal・23.9g・2.4g	812 kcal・34.4g・2.3g	775 kcal・27.8g・2.4g
	バレー部弁当	野球部弁当	柔道弁当	陸上部弁当
16 冷凍みかん フレンチサラダ ミートボールカレー(ごはん) 牛乳	17 じゃがきんぴら あじのピリ辛焼き ごはん もやしのみそ汁 牛乳	18 マロニーサラダ 手作りチンジュワンズ ごはん もずくスープ 牛乳	19 野菜とハムのマリネ カレービーンズ コシヒカリごはん クリームシチュー(乳入り) 牛乳	20 切干大根サラダ マーボー丼(ごはん) 牛乳
828 kcal・22.1g・3.0g	741 kcal・35.3g・2.5g	756 kcal・26.6g・2.3g	872 kcal・29.0g・2.3g	735 kcal・28.0g・2.2g
	バスケット部・水泳弁当	卓球部・野球部・バスケット部・水泳弁当		バレー部弁当
23 かおりあえ じゃがチーズ(乳入り) タンメンラーメンスープ ゆで中華めん 牛乳	24 アスパラのごまマスタードあえ 鶏肉の梅ジャムソースかけ ごはん 塩こうじ汁 牛乳	25 ～「きもの」の魅力を発信～ 清涼ポンチ 十日町がすり風サラダ 友禅の彩り丼(コシヒカリごはん) 牛乳	26 納豆あえ 厚焼き卵 ごはん 大根のそぼろ煮 牛乳	27 わかめとチキンのサラダ 赤魚のトマトソースかけ コーンごはん さっぱり春雨スープ 牛乳
798 kcal・31.5g・4.2g	843 kcal・30.6g・2.2g	827 kcal・27.6g・2.1g	788 kcal・32.9g・2.5g	772 kcal・28.5g・2.9g
	へるっ塩メニュー	とおかまちメニュー		
30 ツナ入りのりずあえ 豚肉の生姜炒め ごはん じゃがいものみそ汁 牛乳	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 減塩 とおかまちメニュー&へるっ塩メニュー 今年のおおかまちメニューのテーマは「みんなに伝えたい！とおかまの『〇〇』」をテーマとして十日町の伝統文化や場所・飲食店等にちなんだ給食の提供を通して十日町市の魅力を発信します。へるっ塩メニューでは、様々な工夫によって減塩したメニューを提供したり、情報提供したりすることで減塩に取り組みます。			
784 kcal・32.8g・2.3g	エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g			
	学校・学年・学級の欠食予定など			