

# 6月の献立表

都合により献立を変更することがあります。

| 曜日    | 月                                                     | 火                                                                                                                                                                                | 水                                                      | 木                                           | 金                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 日     | 2                                                     | 3                                                                                                                                                                                | 4                                                      | 5                                           | 6                                                  |
| 献立    | 新玉サラダ<br>あさりとアスパラのダラン<br>ごはん<br>トマトと豆のスープ             | 梅ドレッシングサラダ<br>レバーとごぼうのかみかみ揚げ<br>ごはん<br>すいとん汁                                                                                                                                     | チーズ納豆<br>笹かまのお好み焼き風<br>歯と口の健康ゼリー<br>ごはん<br>鶏ごぼうみそ汁     | アスパラサラダ<br>焼きメンチ勝つ！<br>コシヒカリごはん<br>新じゃがのポトフ | コロコロポテトサラダ<br>タンドリーフィッシュ<br>ごはん<br>チーズキャベツと肉団子のスープ |
| エネルギー | 772 キロカロリー                                            | 837 キロカロリー                                                                                                                                                                       | 838 キロカロリー                                             | 795 キロカロリー                                  | 782 キロカロリー                                         |
| たんぱく質 | 30.7 グラム                                              | 32.4 グラム                                                                                                                                                                         | 35.4 グラム                                               | 21.2 グラム                                    | 31.8 グラム                                           |
| 日     | 9                                                     | 10                                                                                                                                                                               | 11                                                     | 12                                          | 13                                                 |
| 献立    | なめこのカリバタ炒め<br>豚肉のピリ辛みそ焼き<br>コシヒカリごはん<br>じゃがいものごま豆乳スープ | じゃがいものさんぴら<br>しやものフリッター<br>ごはん<br>かきたま汁                                                                                                                                          | 風味和え<br>鶏肉のさっぱり焼き<br>梅ひしごごはん<br>ヨーグルトキャベツのみそ汁          | もやしの中華和え<br>五目スープ<br>厚揚げのみそキャベツ丼(麦ごはん)      | レモンドレッシングサラダ<br>黒糖小魚<br>ミートボールカレー(麦ごはん)            |
| エネルギー | 717 キロカロリー                                            | 789 キロカロリー                                                                                                                                                                       | 744 キロカロリー                                             | 750 キロカロリー                                  | 841 キロカロリー                                         |
| たんぱく質 | 30.8 グラム                                              | 29.8 グラム                                                                                                                                                                         | 33.5 グラム                                               | 29 グラム                                      | 31 グラム                                             |
| 日     | 16                                                    | 17                                                                                                                                                                               | 18                                                     | 19                                          | 20                                                 |
| 献立    | 茎わかめのカレー和え<br>厚揚げのごまだれかけ<br>ごはん<br>豚汁                 | アーサ汁<br>タコライス(肉、野菜)(ごはん)                                                                                                                                                         | キャベツのごま和え<br>あじのソテーパジルトマトソース<br>ごはん<br>新玉ねぎとウィンナーのスープ  | 明石ちぢみの十日夜がすり風シャリシャリ丼<br>友禅の彩り丼(コシヒカリごはん)    | 切干大根の半夏生さばの香味焼き<br>ごはん<br>新じゃがのそぼろ煮                |
| エネルギー | 798 キロカロリー                                            | 734 キロカロリー                                                                                                                                                                       | 751 キロカロリー                                             | 821 キロカロリー                                  | 837 キロカロリー                                         |
| たんぱく質 | 33.6 グラム                                              | 29.1 グラム                                                                                                                                                                         | 29.3 グラム                                               | 27.8 グラム                                    | 31 グラム                                             |
| 日     | 23                                                    | 24                                                                                                                                                                               | 25                                                     | 26                                          | 27                                                 |
| 献立    | やみつきキャベツ<br>ぎょうざ<br>ゆで中華めん<br>和風わかめラーメン               | アスパラガスのマスタード和え<br>鶏肉の梅ジャムソース<br>コシヒカリごはん<br>塩こうじのうまみ汁                                                                                                                            | ジャーマンポテト<br>チーズオムレツ<br>のりごまふりかけ<br>ごはん<br>キャベツとコーンのスープ | 昆布和え<br>なすと豚肉のカレー揚げ<br>ごはん<br>にらたまみそ汁       | おから抹茶ブラウニー<br>豆乳コーンチャウダー<br>かみかみピラフ                |
| エネルギー | 824 キロカロリー                                            | 755 キロカロリー                                                                                                                                                                       | 763 キロカロリー                                             | 732 キロカロリー                                  | 735 キロカロリー                                         |
| たんぱく質 | 34.2 グラム                                              | 33.3 グラム                                                                                                                                                                         | 24.8 グラム                                               | 26.9 グラム                                    | 23.8 グラム                                           |
| 日     | 30                                                    | 今年もやります！                                                                                                                                                                         |                                                        |                                             |                                                    |
| 献立    | しつとりきなこ豆<br>うずらの卵入りうなみそ汁<br>もずくツナそぼろ丼(麦ごはん)           | <b>とおかまちメニュー</b><br>「みんなに伝えたい！とおかまの『○○』」<br>今年度のとおかまちメニューは、十日町市の魅力を給食から発信します。<br><b>今月のテーマは『きもの』です。</b> 明石ちぢみのシャリとした清涼感、十日町緋(がすり)の繊細な緋(かすり)模様、十日町友禅(ゆうぜん)の鮮やかさを表現したメニューです。お楽しみに！ |                                                        |                                             |                                                    |
| エネルギー | 763 キロカロリー                                            | <b>へるっ塩メニュー</b><br>新潟県は、塩分過多で引き起こされる生活習慣病(胃がん、脳血管疾患)で亡くなる方が全国的に見て多い状況です。子どもの頃から①減塩、②野菜・果物の十分な摂取、③バランスの良い食事、を習慣にすることで、健康寿命を延ばしましょう。                                               |                                                        |                                             |                                                    |
| たんぱく質 | 31.5 グラム                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                        |                                             |                                                    |