

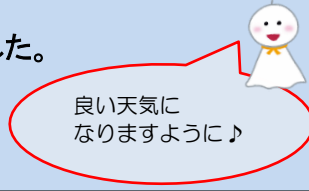


# 平成30年 6 月 予 定 献 立 表



六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
<p>*牛乳は原則 毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する 場合がありますので、 ご了承ください。</p>	<p>◆修学旅行関連献立◆ 修学旅行先の地域に関連するメニューを取り入れました。 6月5日(火)【北海道】……六郷工科の旅行先 6月8日(金)【大阪・京都】…雪谷、大森の旅行先 6月11日(月)【広島】……雪谷の旅行先</p>			<p>1   928kcal ごはん 鶏の照り焼き&amp;のり和え 切干大根の炒り煮 みそ汁・ミルクくずもち ◆牛乳の日◆</p>	5月18日(金)
<p>4   878kcal ピラフ きのこクリームソース ツナサラダ コンソメスープ 果物</p>	<p>5   927kcal 豚丼 ブロッコリーのおかか和え 石狩汁 いももち ◆修学旅行関連献立◆</p>	<p>6   859kcal ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ トマトスープ サイダーゼリー</p>	<p>7   870kcal ごはん 厚揚げと豚の卵とじ するめのサラダ みそ汁</p>	<p>8   848kcal ごはん 串カツ 小松菜の炊いたん 京風みそ汁 ◆修学旅行関連献立◆</p>	5月25日(金)
<p>11   740kcal 穴子入りちらし寿司 タコと大根の煮物 すまし汁 レモンゼリー ◆修学旅行関連献立◆</p>	<p>12   914kcal ごはん 八宝菜 パリパリサラダ 中華スープ さつま芋のごま団子</p>	<p>13   810kcal カレーうどん 青のりポテト わかツナサラダ ずんだ白玉</p>	<p>14   898kcal ごはん アジフライ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 果物</p>	<p>15   822kcal ごはん 肉豆腐 大根の梅肉和え みそ汁 あじさいゼリー</p>	6月1日(金)
<p>18   777kcal パン2種 スペインオムレツ わかめサラダ かぼちゃのポタージュ コーヒー牛乳</p>	<p>19   850kcal ひじきごはん ジャンボ揚げ餃子 白菜のわさび和え みそ汁</p>	<p>20   833kcal ごはん 豚肉の冷しゃぶ きんぴらポテト みそ汁 果物</p>	<p>21   904kcal ピビンバ ニラチヂミ わかめスープ ブルーベリーヨーグルト</p>	<p>22   930kcal ごはん さばの味噌煮 かき揚げ 野菜のおかか和え すまし汁</p>	6月8日(金)
<p>25   870kcal ごはん 鶏肉とナッツの炒め物 中華サラダ 中華コーンスープ</p>	<p>26   788kcal ごはん キスのマリネ トマト肉じゃが もずくスープ 果物</p>	<p>27   892kcal 豚キムチ丼 もやしのお浸し 呉汁 白玉ポンチ</p>	<p>28   806kcal ごはん 豆腐のまさご揚げ 野菜のごま和え 豚汁</p>	<p>29   866kcal ジャージャー麺 ジャーマンポテト 豆腐とコーンのスープ 果物</p>	6月15日(金)



献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。

下を目安に各自で調整して食べましょう。

15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

