




令和元年 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
3 じゃこごはん 五目卵焼き 揚げ牛蒡のサラダ みそ汁 果物	4 ごはん アジフライ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	5 中華風焼肉丼 トマトとジャコのサラダ ニラのスープ ずんだ白玉	6 チキンクリームスパゲティ ツナサラダ ミネストローネ	7 ごはん 鶏肉の照り焼き&おかか和え 切干大根の炒り煮 みそ汁 牛乳寒天	5月24日(金)
エネルギー 838kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.9g 食塩 3.2g	エネルギー 889kcal たんぱく質 36.5g 脂質 27.9g 食塩 3.0g	エネルギー 952kcal たんぱく質 32.1g 脂質 38.1g 食塩 3.6g	エネルギー 972kcal たんぱく質 34.5g 脂質 46.3g 食塩 3.0g	エネルギー 883kcal たんぱく質 37.1g 脂質 30.2g 食塩 3.8g	
10 雪谷・大森なし わかめごはん かぼちゃコロッケ 胡麻和え みそ汁	11 カレーピラフ かぶとブロッコリーのサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	12 ごはん 野菜入りメンチカツ 磯辺サラダ みそ汁	13 ごはん 麻婆豆腐 パリパリサラダ 中華スープ 大学芋	14 ごはん いわしの蒲焼き 大根の梅肉和え みそ汁 あじさいゼリー	5月31日(金)
エネルギー 899kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.5g 食塩 3.6g	エネルギー 829kcal たんぱく質 29.2g 脂質 29.9g 食塩 3.1g	エネルギー 862kcal たんぱく質 31.4g 脂質 28.5g 食塩 3.2g	エネルギー 930kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.8g 食塩 4.1g	エネルギー 795kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.5g 食塩 3.3g	
17 ピラフ きのこクリームソース シーフードサラダ 野菜スープ 果物	18 ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 するめサラダ みそ汁	19 ごはん 鯖のごまだれ焼き&揚げ大豆 がんもと野菜の煮物 みそ汁 果物	20 チャーハン 豆腐の薬味ソース ビーンズサラダ 空豆と春雨のスープ	21 雪谷なし 三色丼 かき揚げ くるみ和え すまし汁	※5月31日(金)
エネルギー 837kcal たんぱく質 29.2g 脂質 31.5g 食塩 3.3g	エネルギー 939kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35.7g 食塩 3.4g	エネルギー 877kcal たんぱく質 39.3g 脂質 27.7g 食塩 3.5g	エネルギー 895kcal たんぱく質 37.6g 脂質 31.3g 食塩 4.4g	エネルギー 930kcal たんぱく質 41.8g 脂質 29.3g 食塩 3.5g	
24 ごはん 白身魚の中華あんかけ 春雨サラダ 卵とトマトのスープ 白玉ポンチ	25 ごはん 高野豆腐の卵とじ わかツナサラダ 豚汁	26 ジャージャー麺 ポテトチーズ焼き 豆腐とコーンのスープ 果物	27 ごはん 豚肉の冷しゃぶ きんぴらポテト みそ汁	28 ごはん ポークチャップ 大根ツナサラダ 青菜のスープ はちみつレモンゼリー	6月14日(金)
エネルギー 822kcal たんぱく質 33.7g 脂質 15.5g 食塩 3.3g	エネルギー 873kcal たんぱく質 38.6g 脂質 32.8g 食塩 3.8g	エネルギー 873kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 食塩 4.4g	エネルギー 853kcal たんぱく質 34.9g 脂質 30.6g 食塩 3.2g	エネルギー 876kcal たんぱく質 33.0g 脂質 33.3g 食塩 3.0g	
<p><今月の平均></p> <p>エネルギー 881 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>★6月は食育月間です★</p> <p>食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。「食育月間」は、自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く状況等に目を向け、健全な食生活を実践すすために何ができるか考える機会にしてください。</p>			<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> 	

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。

