

※ 6月15日から給食が始まりますが、6月中は新型コロナウイルス対応として衛生的かつ迅速に配膳準備を行うために2食器対応とし、生果物の提供は致しませんのでご了承ください。

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | |
|------|---|--|---|---|---|----------|------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 血や肉、骨や歯になる | | 体を動かす熱や力になる | | 体の調子を整える | | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 15 月 | ビーンズドライカレー 飲用牛乳 コーンサラダ | 豚ひき肉 | ひよこまめ レンズまめ 飲用牛乳(200ml) | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖 | にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん なす キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな | 818 | 13.3 | 26.0 | 3.2 | | |
| 16 火 | ひじきご飯 飲用牛乳 鰯の辛子風味フライ キャベツと厚揚げのみそ汁 | 鶏むね肉 油揚げ ひじき 飲用牛乳(200ml) あじ 鶏卵 あおのり 生揚げ 赤みそ 白みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 三温糖 薄力粉 パン粉 | ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく キャベツ | 796 | 7.0 | 31.4 | 3.1 | | | |
| 17 水 | 揚げパン 飲用牛乳 春雨と鶏団子スープ | きな粉 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 | 米サラダ油 米粉パン 上白糖 でん粉 はるさめ ごま油 | しょうが 根深ねぎ こまつな はくさい にんじん | 774 | 18.2 | 40.6 | 2.9 | | | |
| 18 木 | 麦ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 厚焼玉子 けんちん汁 | 飲用牛乳(200ml) 刻みのり 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 鶏むね肉 油揚げ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 こんにやく さといも | しょうが にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな 根深ねぎ 干しいたけ | 772 | 6.0 | 27.3 | 2.7 | | | |
| 19 金 | ビビンバ 飲用牛乳 菊花しゅうまい とうもろこし | 豚肉もも肉 油揚げ 豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 | 無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま ごま油 しゅうまいの皮 | にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン缶 | 888 | 3.0 | 28.0 | 2.5 | | | |
| 22 月 | 小梅ご飯 飲用牛乳 しそ入りつくね たけのこスープ | 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも肉 木綿豆腐 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま 上白糖 パン粉 でん粉 ごま油 | カリカリ梅刻み にんじん ごぼう れんこん 根深ねぎ しそ たけのこ 干しいたけ こまつな | 741 | 17.9 | 24.9 | 2.4 | | | |
| 23 火 | 麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツおろしソース 吉野汁 | 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏卵 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 乾パン粉 生パン粉 米サラダ油 三温糖 でん粉 | だいこん にんじん 干しいたけ こまつな 根深ねぎ | 850 | 17.1 | 25.8 | 2.9 | | | |
| 24 水 | 回鍋肉丼 飲用牛乳 トックスープ卵入り | 豚肉もも肉 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 鶏卵 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 でん粉 ごま油 トック | にんにく しょうが もやし 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな | 820 | 15.9 | 23.0 | 2.5 | | | |
| 25 木 | みぞれうどん 飲用牛乳 かき揚げ | 削り節 豚肉もも肉 飲用牛乳(200ml) むきえび 鶏卵 | 冷凍うどん さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油 | 根深ねぎ だいこん こまつな モロヘイヤ たまねぎ にんじん | 797 | 6.0 | 32.0 | 2.4 | | | |
| 26 金 | オムライス 飲用牛乳 グリーンアスパラのシチュー | 鶏もも肉 鶏卵 クリーム 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 粉チーズ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 | にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム水煮 トマトジュース グリンピース ぶなしめじ アスパラガス さやえんどう | 894 | 14.0 | 33.3 | 3.2 | | | |
| 29 月 | 柏甘辛チキンバーガー 飲用牛乳 トマトと卵のスープ | 鶏もも肉 飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏ひき肉 鶏卵 | 柏パン 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 オリーブ油 | しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく トマト缶詰 こまつな モロヘイヤ | 811 | 15.8 | 39.3 | 3.4 | | | |
| 30 火 | 麻婆豆腐丼 飲用牛乳 もやしと青菜のナムル | 豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳(200ml) | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 ごま | にんにく しょうが こまつな 干しいたけ にんじん いら たけのこ水煮 根深ねぎ もやし こまつな | 780 | 15.9 | 28.2 | 2.6 | | | |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 812 | 1.0 | 30.0 | 2.8 | 357 | 119 | 3.1 | 291 | 0.47 | 0.62 | 31 | 5.0 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5以上 |

** 給食費について **

給食費の引き落としは6月17日(水)です。お手数ですが間に合うようにご入金をお願い致します。