

6 月 予 定 献 立 表

令和6年度6月

六郷工科・大森グループ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	
親子丼 みそ煮込み 白菜の昆布漬け 吉野汁 オレンジ 牛乳 	ご飯 チンジャオロース もやしのナムル♪ 春雨と肉団子のスープ 牛乳	ご飯 さばのねぎみそ焼き 田舎煮 わさび和え みそ汁 牛乳	豆入り中華おこわ 揚げぎょうざ 中華サラダ えのきのスープ 牛乳 	さけのバターしょうゆご飯 ザンギ ひじきのサラダ すまし汁 牛乳	5月24日 この週の締切は
エネルギー 886 kcal たんぱく質 44.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g	
10日 六郷のみ	11日	12日	13日	14日 六郷のみ	5月31日 この週の締切は
五日タンメン 野菜と鶏肉の和え物 きなこミルク寒 牛乳	ご飯 白身魚のみそチーズ焼き ゆで野菜 マッシュポテトサラダ コロコロスープ 牛乳 	チキンカレー 海藻サラダ きのこのスープ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のマヨネーズ炒め 豆の甘煮 野菜の土佐煮 みそスープ コーヒー牛乳	枝豆ごはん 豆腐のステーキめんたいこかけ 肉じゃがいも 具沢山のみそ汁 牛乳 	
エネルギー 800 kcal たんぱく質 43.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.2 g	
17日	18日	19日	20日	21日	6月7日 この週の締切は
麦ご飯 野菜入りメンチカツ 和風サラダ みそ汁 牛乳 	ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 牛乳	ご飯 焼き魚 きんぴらごぼう かきたま汁 ずんだ白玉 牛乳	麦ご飯 チーズチキンカツ 粉ふきいも かぶと油揚げの煮物 みそ汁 牛乳 	ミルクパン スペインオムレツ 小松菜としめじのソテー わかめサラダ 白いんげんのポターージュ 牛乳	
エネルギー 861 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.5 g	
24日	25日	26日	27日	28日	6月14日 この週の締切は
タコライス♪ ふのチャンプルー 沖縄豚汁 牛乳 	わかめご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ みそ汁 牛乳 	ご飯 テジブルコギ きゅうりの@漬け トック 牛乳 	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	ご飯 魚のムニエル♪ マカロニサラダ ペイザンヌスープ 牛乳	
エネルギー 854 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 900 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.5 g	

※献立は都合により変更することがあります。♪…リンクエストメニューです。

安全 **おいしく** **給食を食べるために**



正しい姿勢で
食べましょう。



食べやすい大きさにし
てから口に入れ
ましょう。



よくかむことを意識
しましょう。

かむ かむ



食べ物が口に入っ
ているときにはしゃべ
りません。

× ×



食べている人を笑わせ
たり驚かせたりしては
いけません。

× ×



早食いは危険です。
絶対やめましょう。

× ×

