

令和3年度

# 6月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 25.0 g 	1日 ひじきごはん  枝豆三色野菜厚焼玉子 <small>えだまめさんしょくやさいあつやきたまご</small> 大根と水菜のツナサラダ <small>だいこん みずな</small> じゃがいもとふきのみそ汁	2日 船-2, 6年なし ごはん  赤魚の塩焼き <small>あかうお しおや</small> 筑前煮 <small>ちくぜんに</small> 青菜と麩のみそ汁 <small>あおな ぶ</small> 北海道産牛乳プリン <small>ほっかいどうさんぎゅうにゅう</small>	3日 船-6年なし ミートソース  スパゲッティ キッシュ風オムレツ <small>きっしゅふう</small> 野菜とハムのカレーマリネ <small>やさい</small>	4日 かみかみメニュー ごはん  いかの更紗揚げ <small>いかのさらあ</small> 切り干し大根のハリハリあえ <small>きりほしだいこん</small> 貝だくさんみそ汁 黒糖ビーンズ <small>こくとう</small>
	7日 ごはん  いわしの梅煮 <small>いわしに うめに</small> キャベツの塩昆布和え <small>きゃべつ しおこんぶ</small> 肉じゃが	8日 ごはん  かぼちゃコロッケ <small>かぼちゃ</small> 豚バラと野菜の香味炒め <small>ぶたばら やさい</small> にらともやしのみそ汁 レモンソーダゼリー	9日 そぼろ丼  三色野菜のごまあえ <small>さんしょくやさい</small> 白菜と厚揚げのみそ汁 <small>はくさい あつあげ</small>	10日 船-1年、北陽1, 2年なし ごはん  人参焼売 (小1中2) <small>にんじんしゅうまい</small> ナムル マーボー豆腐 <small>まーぼー とうふ</small>
14日 とり鶏ごぼう丼  ひじきとじゃこの鉄骨サラダ <small>ひじき とじゃこの てつこつ</small> のりのみそ汁	15日 船-4年なし ごはん  豚肉と大豆のかりん揚げ <small>ぶたにく だいず</small> 青梗菜と春雨の和え物 <small>ちんげんさい はるさめ</small> 豆腐の中華スープ <small>とうふ ちゅうか</small>	16日 ごはん  さばのソース焼き <small>さばの ソース やき</small> グリーンサラダ とうふとわかめのみそ汁 <small>とうふ とわかめ</small>	17日 北陽5, 6年なし わかめごはん  とり肉のコーンフレーク焼き <small>とりにく</small> ツナとブロッコリーのサラダ コーン卵スープ <small>たまご</small>	18日 北陽5, 6年なし ごはん  さけの南蛮漬け <small>さけの なんばんづ</small> 切干大根の炒め煮 <small>きりほしだいこん</small> 豚汁 <small>とんじる</small>
21日 中学校なし ごはん  豚肉の生姜焼き <small>ぶたにく しょうがや</small> ごましょうゆあえ じゃがいもと玉葱のみそ汁 <small>たまねぎ</small>	22日 中学校なし ごはん  ほっけのごま塩焼き <small>ほっけ</small> きんぴらごぼう 貝だくさんみそ汁 白桃のジュレ <small>はくとう</small>	23日  小麦ごはん  まめまめカレー タピオカ入りゼリーポンチ	24日 ごはん  男鹿産ぶりのみりん醤油焼き <small>おがさん</small> 茎わかめのきんぴら <small>くき</small> 野菜のみそ汁 <small>やさい</small> 果物 (さくらんぼ) 2個 <small>くだもの</small>	25日 船-5年なし ごはん  青椒肉絲 <small>ちんじやおろすー</small> みそポテト 貝だくさん中華スープ <small>ちゅうか</small>
28日 ごはん  アジフライ <small>とりにく</small> 鶏肉と山菜の炒め煮 <small>さんさい</small> 野菜と麩のみそ汁 <small>やさい ぶ</small>	29日 背割りコッペパン  ポークチャップ ジャーマンポテト ABCスープ ミルメーク コーヒー	30日  ガパオライス  ごはん とりそぼろ 目玉焼き風オムレツ <small>めだまや</small> 春雨スープ <small>はるさめ</small> ヤクルト元気ヨーグルト <small>げんき</small>	<div style="background-color: #f0e6ff; padding: 10px;"> <p><b>男鹿産天然真鯛で！ しょつつる唐揚げ</b></p>  <p>台島大謀さん提供の真鯛を、海洋高校の食品科学科の生徒が切り身にします。調理場では、諸井醸造さん提供の「鯛しょつつる」で味付けをして、唐揚げにします！お楽しみに！！</p> <p>だいぼうあみりょうようす ↑大謀網漁の様子</p> </div>	