

令和4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
<p>おが きんてんねんまだい 男鹿産天然真鯛で! しよつづる唐揚げ</p>  <p>だいほうあみりょう よつず ↑大課網漁の様子</p>	<p>だいしまだいぼう ていきょう ま 台島大謀さん提供の真 鯛を、かいようこうこう しょくひんか 学科の生徒が切り身にし ます。調理場では、諸井 しょうぞう ていきょう たい 醸造さん提供の「鯛 しよつづる」で味付けを して、唐揚げにします! たの お楽しみにも!!</p>	<p>1日</p> <p>ごはん </p> <p>かぼちゃコロッケ </p> <p>豚肉と野菜の香味炒め </p> <p>青菜と麩のみそ汁 </p> <p>中のみ) 鉄分ヨーグルト</p>	<p>2日 </p> <p>そばろ丼 </p> <p>みそワントンスープ </p> <p>北陽2年なし</p>	<p>3日 かみかみメニュー</p> <p>ごはん </p> <p>いかの更紗揚げ </p> <p>切り干し大根のハリハリ和え </p> <p>貝だくさんみそ汁 </p> <p>黒糖ビーンズ </p>
	<p>6日</p> <p>ひじきごはん </p> <p>ビッグ肉団子 </p> <p>ごぼうサラダ </p> <p>じゃがいもと玉葱のみそ汁 </p>	<p>7日 男鹿市統一献立</p> <p>ごはん </p> <p>男鹿産天然真鯛のしよつづる唐揚げ </p> <p>ふきと豚肉の炒め煮 </p> <p>とろとろわかめのかき玉みそ汁 </p> 	<p>8日</p> <p>ミートソーススパゲッティ </p> <p>チーズオムレツ </p> <p>イタリアンサラダ </p>	<p>9日</p> <p>ごはん </p> <p>鶏の照り焼き </p> <p>キャベツと厚揚げのみそ炒め </p> <p>舞茸と春雨のすまし汁 </p> <p>船-1,5年なし</p>
<p>13日</p> <p>豚ごぼう丼 </p> <p>ひじきとじゃこの鉄骨サラダ </p> <p>とうふのみそ汁 </p> <p>北陽3,4年なし</p>	<p>14日</p> <p>ごはん </p> <p>さけの南蛮漬け </p> <p>青のりポテト </p> <p>玉葱と青菜のみそ汁 </p>	<p>15日</p> <p>わかめごはん </p> <p>とり肉のコーンフレーク焼き </p> <p>ツナとフロコリーのサラダ </p> <p>ウィンナーと野菜のスープ </p>	<p>16日</p> <p>ごはん </p> <p>豚肉と大豆のかりん揚げ </p> <p>青梗菜と春雨の和え物 </p> <p>貝だくさん中華スープ </p> <p>船-5年なし</p>	<p>17日 食育の日メニュー</p> <p>ごはん </p> <p>男鹿産ぶりのみりん醤油焼き </p> <p>煮じゃ昆布 </p> <p>キャベツと青菜のみそ汁 </p> <p>ピーチフレッシュ </p> <p>船-5年なし</p>
<p>20日</p> <p>ごはん </p> <p>中華春巻 </p> <p>ホイコーロー </p> <p>白菜の中華スープ </p> <p>中学校なし</p>	<p>21日</p> <p>ごはん </p> <p>さばの西京焼き </p> <p>三色野菜のおかかあえ </p> <p>みそけんちん汁 </p> <p>中学校、北陽5、6年なし</p>	<p>22日 </p> <p>麦ごはん </p> <p>まめまめカレー </p> <p>フルーツ白玉ポンチ (バナナ入) </p> <p>北陽5、6年なし</p>	<p>23日</p> <p>ごはん </p> <p>さんまの蒲焼き </p> <p>ごましょうゆあえ </p> <p>野菜のみそ汁 </p>	<p>24日 </p> <p>ガパオライス </p> <p>・ごはん/そばろ </p> <p>・目玉焼き風オムレツ </p> <p>春雨と野菜のスープ </p> <p>豆乳バナナコッタ (蜂蜜レモン) </p>
<p>27日</p> <p>ごはん </p> <p>ほっけのフライ </p> <p>鶏肉と山菜の炒め煮 </p> <p>白菜と厚揚げのみそ汁 </p>	<p>28日</p> <p>背割りコッペパン </p> <p>焼きそば </p> <p>厚焼き卵ウィンナー </p> <p>ワントンスープ </p>	<p>29日</p> <p>ごはん </p> <p>豚肉の生姜焼き </p> <p>蒸し鶏とひじきのサラダ </p> <p>にらともやしのみそ汁 </p>	<p>30日 </p> <p>ハムピラフ </p> <p>タンドリーチキン </p> <p>ミネストローネ </p> <p>ヤクルト元気ヨーグルト </p> <p>船-6年なし</p>	<p></p> <p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 25.5 g</p> <p></p>