

令和5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 |
|---|--|--|--|---|
| 男鹿産天然真鯛のしよつるとぼろ丼 <small>たしまたいぼう またい</small> 台島大謀さんの真鯛を、 <small>かいよう こうこう しよひん かがくか せい</small> 海洋高校の食品科学科の生徒が捌きます。今年（ことし）は諸井（もろい）醸造（じょうぞう）さん提供（ていぎょう）の鯛（たい）しよつとる味の鯛（たい）そぼろです。あつあつのごはんに乗（の）せていただきます（いた）だましよう！  |  ☆今（いま）月の平均（へんぐん）栄養（えいよう）価（か）☆ 小学校（しょうがっこう） エネルギー 681 kcal たんぱく質（しつ） 27.3 g 脂（あぶら） 質（しつ） 22.4 g  |  ☆今（いま）月の平均（へんぐん）栄養（えいよう）価（か）☆ 中学校（ちゅうがっこう） エネルギー 864 kcal たんぱく質（しつ） 33.4 g 脂（あぶら） 質（しつ） 26.6 g  | 1日（いちにち） 豚（ぶた）ごぼう丼（どん） （もぎごはん） コーンサラダ（さ） 大根（だいこん）のみそ汁（じゆ） | 2日（ふたにち） 船（ふね）一小（いっしょう）2、北陽（きたよう）小（しょう）1なし ごはん チャプチェ 大学（だいがく）いも ワンタン（ワンタン）スープ |
| 5日（ごにち） 歯（は）と口（くち）の健康（けんこう）週間（しゅうかん） | 6日（むくにち） 船（ふね）一小（いっしょう）1、北陽（きたよう）小（しょう）5・6なし | 7日（しちにち） 男鹿（おが）市（し）統一（とういつ）献立（けんてい） | 8日（はちにち） | 9日（くにち） |
| 玄米（げんまい）ごはん ポーク（ポーク）しゆまい（2個） カルシウム（カルシウム）サラダ 莖（くき）わかめ（わかめ）のみそ汁（じゆ） レモンゼリー（レモンゼリー）（ナタデココ入り） | ごはん 鮭（さけ）のごま（ごま）しょうゆ（しょうゆ）焼き（やき） 即席（そくせき）漬（づけ）け ひつつみ汁（じゆ） | 男鹿（おが）産（さん）真鯛（またい）のしよつとるそぼろ丼（どん） （ごはん） あんぷら（あんぷら）餅汁（もちじゆ） 和梨（わがし）のフルー（フルー）ツポンチ | ミートソース（ミートソース）スパゲティ（スパゲティ） オムレツ（オムレツ）（ツナ） ポトフ 黒糖（こくとう）蒸（む）しパン | ごはん フクシマ（フクシマ）さんのコロック キャベツ（キャベツ）とウィンナー（ウィンナー）の炒（いた）め物（もの） 苺（いちご）のすまし汁（じゆ） |
| 12日（じふにち） | 13日（じふさんにち） 船（ふね）一小（いっしょう）3なし | 14日（じふよちにち） | 15日（じふごちにち） 船（ふね）一小（いっしょう）5なし | 16日（じふろくにち） 船（ふね）一小（いっしょう）5なし、船（ふね）一小（いっしょう）試食（しじき）会（かい） |
| ガパオ（ガパオ）ライス （もぎごはん） 目玉（めだま）焼き（やき）風（ふう）オムレツ ビーンズ（ビーンズ）スープ | ごはん いかの香味（かうみ）焼き（やき） ひじき（ひじき）の炒（いた）めもの 豚汁（とんじゆ） ヨーグルト | ごはん 鶏肉（とりく）のコーン（コーン）フレーク（フレーク）焼き（やき） 豆苗（まめこ）ともやし（ともやし）のしやしきやしき炒（いた）め けんちん汁（けんちんじゆ） | ソースカツ丼（ソースカツどん） （ごはん） かぶ（かぶ）のごま（ごま）みそ汁（みそじゆ） | ごはん 男鹿（おが）産（さん）たら（たら）フライ マカロニ（マカロニ）サラダ 男鹿（おが）産（さん）とろ（とろ）ろわかめ（わかめ）のかき玉汁（かきたまじゆ） |
| 19日（じゅうくにち） 南中（なんちゅう）なし | 20日（じゅうごくにち） 船（ふね）一小（いっしょう）4、南中（なんちゅう）なし | 21日（じゅうしちにち） | 22日（じゅうごくにち） 北陽（きたよう）小（しょう）5・6なし | 23日（じゅうさんにち） 北陽（きたよう）小（しょう）5・6なし |
| ごはん 手作（てづく）りつくね 五色（ごしよく）和え じゃがいも（じゃがいも）のみそ汁（のみそじゆ） | ごはん さば（さば）のみそ煮（に） 切り（きり）干（ほ）し大根（だいこん）ソース炒（いた）め 五目汁（ごもくじゆ） | ごはん 酢豚（すぶた） 玉子（たまご）スープ ミルクプリン | ごはん 鶏肉（とりく）の唐揚（からあげ）げ 春雨（はるさめ）サラダ 海（うみ）の野菜（やさい）スープ | ごはん ほっけ（ほっけ）のピリ辛（から）焼き（やき） 海藻（かいそう）サラダ 鶏団子汁（とりだんごじゆ） 青りんご（あおりんご）ゼリー |
| 26日（じゅうろくにち） | 27日（じゅうしちにち） | 28日（じゅうはちにち） 南中（なんちゅう）2なし | 29日（じゅうごくにち） 船（ふね）一小（いっしょう）6、南中（なんちゅう）2なし | 30日（じゅうごくにち） 船（ふね）一小（いっしょう）6なし |
| もぎごはん バターチキン（バターチキン）カレー フルーツ（フルーツ）白玉（しらたま） | こめこ 米粉（こめこ）パン 手作（てづく）りハンバーグ コールスロー（コールスロー）サラダ いんげん豆（まめ）のシチュー | シャキシヤキ（シャキシヤキ）そぼろ丼（どん） （もぎごはん） キャベツ（キャベツ）のごま（ごま）和え なめこ汁（なめこじゆ） アセロラゼリー | ごはん 赤魚（あかうお）の西京（さいきょう）焼き（やき） ブロッコリー（ブロッコリー）のおかか（おかか）和え 肉（にく）じゃが（じゃが）（汁） | ごはん 男鹿（おが）産（さん）いか（いか）リング（リング）フライ 小松菜（こまつな）の和えもの 春雨（はるさめ）スープ |