



当日の献立を
写真付きで
携帯電話HPに
掲載中！

<http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/>



6月 予定献立表



令和2年度

ABブロック共通

日	献立名			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal)	
	主食 (6群)	の 飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの働きを整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群 魚・肉・卵 まめ 豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類			
1 月	ごはん 	牛乳 	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく おから みそ		にんじん いら	こんにやく ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	646 25.6 17.6 1.8	803 31.1 20.3 2.3
2 火	ごはん 	牛乳 	ピピンパの具	ぶたにく おから みそ		にんじん ほうれんそう	こんにやく しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ	さとう	あぶら ごま	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん す こしょう とうがらし	604 19.3 15.8 1.3	752 23.1 18.1 1.6
3 水	わかめ ごはん 	牛乳 	とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ		あぶら	かつおだし	554 20.2 11.4 1.7	687 24.1 12.5 2.1
4 木	ごはん 	牛乳 	スンドゥブチゲ	ぶたにく あさり とうふ みそ		いら	はくさいキムチ えのきたけ ねぎ		あぶら	ちゅうかスープ がらスープ しお コチュジャン	577 25.3 13.4 1.8	717 30.7 15.0 2.3
5 金	ごはん 	牛乳 	チキンカレー	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも さとう		カレールー ウスターソース チャツネ ローレルこ ケチャップ	686 19.3 15.6 2.2	845 23.0 17.9 2.7

※献立表に記載しているのは主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配膳の効率化を配慮した献立の工夫をしています。

小学校1年生の給食は、6月8日から始まります。6月8日以降の献立は、後日お知らせいたします。