

2021年6月献立表



1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)			
アジフライ・柱フライ		スティックフライドチキン		肉団子と根菜の煮物		鶏肉の唐揚げポン酢添え			
五目金平 オクラとこんにゃくの炊き合わせ その他		ハリハリサラダ 焼き厚揚げの生姜醤油かけ その他		塩ダレ焼きそば 竹輪の磯辺揚げ その他		炒り豆腐 椎茸とれんこんの炊き合わせ その他			
熱量 脂質	343 Kcal 15.7 g 蛋白 14.2 g 塩分 3.4 g	熱量 脂質	436 Kcal 26 g 蛋白 14.8 g 塩分 2.1 g	熱量 脂質	444 Kcal 20.6 g 蛋白 14.6 g 塩分 5.2 g	熱量 脂質	391 Kcal 21.2 g 蛋白 21.0 g 塩分 3.9 g		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
ミックスランチ		たれカツ		つくね 生姜のつまみあげ		コロケ		鶏肉の唐揚げ麻婆ソース	
ジャーマンポテト ポパイソテー その他		スパゲティーナポリタン 海藻サラダ その他		春雨の中華酢和え 椎茸とオクラの炊き合わせ その他		スパゲティーカレーソテー 三角厚揚げ煮 その他		こんにゃくと竹輪の金平 茄子のおかか煮 その他	
熱量 脂質	601 Kcal 34.6 g 蛋白 19.3 g 塩分 3.6 g	熱量 脂質	369 Kcal 15.7 g 蛋白 12.8 g 塩分 3.5 g	熱量 脂質	296 Kcal 10 g 蛋白 13.5 g 塩分 4.4 g	熱量 脂質	339 Kcal 11.1 g 蛋白 8.9 g 塩分 3.5 g	熱量 脂質	403 Kcal 23.5 g 蛋白 19.0 g 塩分 3.4 g
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
サバの塩焼き		つまみ大根		ハムカツ		鶏肉の竜田揚げ		ミンチカツ	
茄子とオクラの炊き合わせ 菜の花のごま和え その他		ほうれん草の和風スパゲティー がんとれんこんの炊き合わせ その他		突きこんにゃく金平 茄子の生姜煮 その他		ソース焼きそば 高野豆腐の中華酢和え その他		大根と高菜のごま油炒め 竹輪の甘辛煮 その他	
熱量 脂質	466 Kcal 27 g 蛋白 29.1 g 塩分 3.1 g	熱量 脂質	271 Kcal 10.1 g 蛋白 10.3 g 塩分 3.2 g	熱量 脂質	333 Kcal 14.5 g 蛋白 10.2 g 塩分 2.2 g	熱量 脂質	469 Kcal 29.6 g 蛋白 21.5 g 塩分 3.1 g	熱量 脂質	384 Kcal 18.9 g 蛋白 12.8 g 塩分 3.7 g
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
天ぷら盛り合わせ		アジのオランダ煮		野菜揚げかま フライドチキン		ハンバーグおろしポン酢		オムレツミートソースかけ	
肉団子と根菜の煮物 春菊のお浸し その他		豆腐とワカメの煮物 大根と竹輪の炒り煮 その他		春雨の酢の物 チンゲン菜の中華煮 その他		金平ごぼう 厚揚げ煮 その他		切干大根煮 れんこんの甘酢和え その他	
熱量 脂質	468 Kcal 27.9 g 蛋白 20.5 g 塩分 3.0 g	熱量 脂質	282 Kcal 6.5 g 蛋白 14.8 g 塩分 7.1 g	熱量 脂質	198 Kcal 3.2 g 蛋白 8.5 g 塩分 4.6 g	熱量 脂質	395 Kcal 22.9 g 蛋白 17.1 g 塩分 4.6 g	熱量 脂質	342 Kcal 14.2 g 蛋白 12.9 g 塩分 3.7 g
28日(月)		29日(火)		30日(水)		<p>今月のおすすめは生姜のつまみあげ！ 関西の代表的なソウルフード「紅生姜の天ぷら」が 村上給食で再登場しました。 甘辛いつくねと紅生姜の爽やかな辛味のコントラストをお楽しみください！ 他にもミックスランチやサバの塩焼きなど、 ガッツリメニューからヘルシーな献立までバリエーション豊かな ラインナップをご用意してたくさんのご注文をお待ちしております！</p>			
豚肉と鶏肉の甘酢あん		シーフードトマトスパゲティー		おでん					
がんとこんにゃくの炊き合わせ いんげんのごま和え その他		炒り豆腐 れんこんと竹輪の金平 その他		焼売と餃子 塩ダレ焼きそば その他					
熱量 脂質	561 Kcal 30.3 g 蛋白 22.9 g 塩分 3.4 g	熱量 脂質	371 Kcal 20.7 g 蛋白 13.8 g 塩分 3.2 g	熱量 脂質	316 Kcal 14.7 g 蛋白 11.4 g 塩分 4.7 g				



ボリューム満点！
大人のミックスランチ



素材の味をいかして
シンプルな塩焼きにしました



サクサク食感に仕上げました
天つゆでどうぞ



二種の唐揚げに
人気の甘酢あんをからめました

★土曜日はお任せ弁当となっております。