

2024年 6月 献立表



村上給食株式会社



夏が近づいてきました

6月に入ると、気温が一気に上昇し、真夏日のような日々が始まります。
 また、梅雨入りの影響で体調に変化が出やすく、食欲が落ちてしまいがちになります。
 今月のおすすめは、「6/28(金)青森県産ごぼうのさつま揚げ」です。
 ホッと一息つきながら、村上給食のお食事をお楽しみください。たくさんのご注文をお待ちしております。

| 3日(月) | | | | | 4日(火) | | | | | 5日(水) | | | | | 6日(木) | | | | | 7日(金) | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|------|----|------|-------------------------------|----|------|------|----|---------------------------------|---|----|------|------|---------------------------------|------|---|----|------|------------------------------------|----|------|---|----|------|------|----|------|---|
| イカメンチカツ カボチャコロッセ | | | | | 豆腐ハンバーグ和風あんかけ | | | | | 春雨中華煮 竹輪の磯辺揚げ | | | | | チキンタツタ | | | | | ハムカツ | | | | | | | | | |
| 大根のスープ煮 春菊と揚げの煮物 その他 | | | | | ニラもやし炒め 竹輪のゆかり和え その他 | | | | | ほうれん草の辛子和え ワカメの甘酢生姜和え その他 | | | | | ひじきと大豆の煮物 小松菜とコーンの煮浸し その他 | | | | | れんこんのさっぱりおかか和え オクラのわさび和え その他 | | | | | | | | | |
| 熱量 | 278 | Kcal | 蛋白 | 10.3 | g | 熱量 | 274 | Kcal | 蛋白 | 13.1 | g | 熱量 | 238 | Kcal | 蛋白 | 10.3 | g | 熱量 | 372 | Kcal | 蛋白 | 14.6 | g | 熱量 | 241 | Kcal | 蛋白 | 8.6 | g |
| 脂質 | 19.3 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 10.8 | g | 塩分 | 3.1 | g | 脂質 | 10.4 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 21.9 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 7.6 | g | 塩分 | 2.5 | g |
| 10日(月) | | | | | 11日(火) | | | | | 12日(水) | | | | | 13日(木) | | | | | 14日(金) | | | | | | | | | |
| コロッセ・玉子焼き | | | | | 大豆ミートのすき煮 手造り風さつま揚げ | | | | | イタリアンフライ・ウインナー | | | | | 鶏肉の天ぷら生姜あんかけ | | | | | ハンバーグ・えびフライ | | | | | | | | | |
| いんげんのごま和え ひじき生姜 その他 | | | | | 菜の花のピーナッツ和え 若竹煮 その他 | | | | | マカロニペペロンチーノ 糸こんにゃくの金平 その他 | | | | | ビーフカレー炒め チンゲン菜の中華炒め その他 | | | | | 切干大根サラダ 人参とツナの煮物 その他 | | | | | | | | | |
| 熱量 | 359 | Kcal | 蛋白 | 13.6 | g | 熱量 | 306 | Kcal | 蛋白 | 21.3 | g | 熱量 | 227 | Kcal | 蛋白 | 8.4 | g | 熱量 | 327 | Kcal | 蛋白 | 12.6 | g | 熱量 | 262 | Kcal | 蛋白 | 11.9 | g |
| 脂質 | 20.5 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 6.5 | g | 塩分 | 6.8 | g | 脂質 | 8.8 | g | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 | 18.8 | g | 塩分 | 2.7 | g | 脂質 | 9.4 | g | 塩分 | 2.4 | g |
| 17日(月) | | | | | 18日(火) | | | | | 19日(水) | | | | | 20日(木) | | | | | 21日(金) | | | | | | | | | |
| 海鮮フライタルタルソースかけ | | | | | オムレット・チキンナゲット | | | | | おでん | | | | | ロースカツ | | | | | 鶏肉の唐揚げ | | | | | | | | | |
| 野沢菜スパゲティ 人参の昆布和え その他 | | | | | ハリハリサラダ こんにゃくの味噌煮 k | | | | | ソース焼きそば 白菜と揚げの煮物 その他 | | | | | いんげんとさつま揚げの煮物 たたきごぼう その他 | | | | | ひじきの炒め煮 大根と人参のあっさり煮 その他 | | | | | | | | | |
| 熱量 | 326 | Kcal | 蛋白 | 15.7 | g | 熱量 | 281 | Kcal | 蛋白 | 13.2 | g | 熱量 | 247 | Kcal | 蛋白 | 10.2 | g | 熱量 | 344 | Kcal | 蛋白 | 14.6 | g | 熱量 | 407 | Kcal | 蛋白 | 18.9 | g |
| 脂質 | 16.5 | g | 塩分 | 3.1 | g | 脂質 | 10.1 | g | 塩分 | 3.5 | g | 脂質 | 9.2 | g | 塩分 | 4.0 | g | 脂質 | 15.8 | g | 塩分 | 2.5 | g | 脂質 | 25.1 | g | 塩分 | 2.5 | g |
| 24日(月) | | | | | 25日(火) | | | | | 26日(水) | | | | | 27日(木) | | | | | 28日(金) | | | | | | | | | |
| チキンカツ | | | | | ハンバーグトマトソース | | | | | 蒸し鶏の中華和え 三角春巻 | | | | | コーンフライ | | | | | 青森県産ごぼうのさつま揚げ | | | | | | | | | |
| 切干とワカメのゆかり和え 小松菜と麩の煮浸し その他 | | | | | いんげんの辛子和え ひじきと大豆の煮物 その他 | | | | | 突きこんにゃくのすき煮 人参の昆布和え その他 | | | | | 竹輪のわさび和え チンゲン菜のごま和え その他 | | | | | オクラのおかか和え もやしの中華炒め その他 | | | | | | | | | |
| 熱量 | 307 | Kcal | 蛋白 | 13.0 | g | 熱量 | 456 | Kcal | 蛋白 | 17.9 | g | 熱量 | 226 | Kcal | 蛋白 | 17.3 | g | 熱量 | 248 | Kcal | 蛋白 | 8.0 | g | 熱量 | 293 | Kcal | 蛋白 | 16.2 | g |
| 脂質 | 13.8 | g | 塩分 | 1.9 | g | 脂質 | 24.4 | g | 塩分 | 3.4 | g | 脂質 | 8 | g | 塩分 | 1.8 | g | 脂質 | 13.1 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 9 | g | 塩分 | 4.6 | g |

おすすめ

★土曜日はお任せ弁当となっております。

