保護者の皆様へ

●15日(月)～19日(金)の給食は、
主食（パン または ごはん）と牛乳のみの**簡易給食(かんいきゅうしょく)**になります。

●献立表には、22日(月)以降から通常給食になった場合の献立が記載されていますが、**簡易給食が延長された場合は、 主食(パン または ごはん)と牛乳のみの提供**となります。**→下記記載**

●通常給食を開始する日が決まりましたら、学校よりお知らせします。

家庭数

6月分学校給食予定献立表

令和2年度

【目標】 骨や歯を丈夫にしよう

所沢市立南陵中学校

簡易給食
主食(パン または ご飯)と牛乳 のみの給食です

日	曜日	献立名			(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
15	月	わかめご飯	牛乳						
16	火	コッペパン ・いちごジャム	牛乳						
17	水	のりご飯	牛乳						
18	木	茶飯	牛乳						
19	金	ナン ・はちみつ	牛乳						
22	月	和風 ロコモコ丼	牛乳	(照り焼きハンバーグ めかぶのねばり和え) 豚汁	牛乳 ハンバーグ めかぶ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが 小松菜 もやし こんにゃく キャベツ 人参 長ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	809	34.2
23	火	コッペパン ・いちごジャム	牛乳	鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ レタススープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ レタス しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	777	34.8
24	水	ハヤシライス	牛乳	パリパリサラダ	牛乳 牛肉 わかめ	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 小麦粉 油 しゅうまいの皮	844	28.4
25	木	チンジャオ ロースー丼	牛乳	ピリ辛きゅうり 海藻スープ	牛乳 豚肉 豆腐 海藻	たけのこ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく きゅうり 白菜 長ねぎ 人参	米 油 砂糖 片栗粉	770	31.3
26	金	ナン	牛乳	鶏肉の変わり焼き ひよこ豆のカレー煮 水菜のサラダ	牛乳 肉団子 鶏肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト 水菜 大根 とうもろこし	ナン ひよこ豆 砂糖 油 ごま	721	40.7
29	月	豚丼	牛乳	ごま和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	白滝 しいたけ 玉ねぎ もやし しょうが 小松菜 人参 キャベツ 大根	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	733	31.9
30	火	ご飯	牛乳	蒸ししゅうまい 麻婆なす 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ しゅうまい ハム	なす 人参 たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	814	34.5

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆献立表について質問等がありましたら、南小学校 栄養士(TEL 2922－3039)まで、ご連絡ください。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

新型コロナウイルスの影響で、献立が急遽変更または一部欠品になる場合があります。

※22日以降も簡易給食継続の場合、献立は以下の通りになります。

22日→わかめご飯・牛乳
23日→コッペパン・いちごジャム・牛乳
24日→茶飯・牛乳
25日→わかめご飯・牛乳
26日→ナン・はちみつ・牛乳
29日→茶飯・牛乳
30日→わかめご飯・牛乳

