


6月予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|-----------------------|
| 1食あたりの 予定平均摂取量 (摂取基準量) エネルギー：625kcal (650) たんぱく質：26g 21-32 脂 質：19g 9-14 食塩相当量：2.3g 2.0 ※中学年の量を記載しています | 【献立紹介】  6月16日「根菜のみそ汁」 根菜のみそ汁には、れんこんとごぼうが使われています。 どちらもシャキシャキしたたべごたえのある食感が 特徴の野菜です。れんこんは、漢字で「蓮根」と書きます が、実は大きく育った茎を食べています。 れんこんの穴は必ず10個と決まっています、穴は呼吸をする ためにあいています。 | 1 こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードクリーム煮 ソフトサラミ プロテクトレツツグ あえ | 2 はつがげんまい 発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ わかめスープ れいとう 冷凍パインアップル | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| むぎめし 麦飯 | こめこしょう 米粉小コッペパン | ごはん | こめこ 米粉ココアパン | ごはん |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| こめこ 米粉のカレーライス | ぎゃべつのお塩バターパスタ | いりかりじる 石狩汁 | ポークビーンズ | いり豆腐 |
| ふくじんづけ 福神漬 | イカリングフライ | くきわかめともやし中華あえ | さんしょく 三色ソテー | あひら アヒとソニヤクの油いため |
| フルーツポンチ | ミニトマト(2こ) | グレープフルーツ(ルビ-) | げんき 元気ヨーグルト | |
| | バナナ(1/2ぼん) | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ごはん | しょう 小ごはん | ごはん | こめこ 米粉コッペパン | ごはん |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| にく 肉じゃが | きのこと野菜のうどん | とうふ 豆腐チゲ | えびのケチャップあえ | こんさい 根菜のみそ汁 |
| カレー風味あえ | ちくわのいそべ揚げ | いわしのうめ煮 | ベーコンエッグ | あひら 豚肉とアスパラのスタミナため |
| だいず 大豆ふりかけ | オレンジ | | えだまめ 枝豆 | グレープフルーツ(ホワイト) |
| | (1~4年生：遠足) | | バナナ(1/2ぼん) | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| むぎめし 麦飯 | しょく 食パン | ごはん | ごはん | ごはん |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| やさい 野菜カレー | コーンスープ | とうふ 豆腐と豚肉のみそいため | ちゅうかに 中華煮 | とりごぼう汁 |
| ふくじんづけ 福神漬 | トンカツ | はくさい 白菜のおひたし | てつわん 鉄腕ぶた肉焼売 | さばみぞれ煮 |
| おうとう 黄桃ミックス | おんやさい 温野菜 | | オレンジ | のりつくだ煮 |
| | ちゅうのう パック中濃ソース | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ごはん | しょう 小ごはん | ごはん | こめこ 米粉あずきパン | ごはん |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| にく とり肉と根菜のてり煮 | やさい みそ野菜ラーメン | なまあげ 生揚げと豚肉のいため煮 | ミネストローネ | こんぶ 昆布とじゃがいもの煮物 |
| ひじき入りあつ焼卵 | やさい 野菜入り肉団子 | アスパラのごまあえ | チーズポテト | しろみざかなてん 白身魚天ぷら |
| | バナナ(1/2ぼん) | あさひまめ 旭豆 | オレンジ | グレープゼリー |