

6月のこんだて

今月の給食目標「よくかんで食べよう」

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐チゲ おひたし グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉あずきパン えびだんごスープ スパイシーポテト ミニトマト (1人2個) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のごまみそ鍋 ひじきと切干大根の炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉小コッペパン スパゲティミートソース ベーコンエッグ ブロッコリードレッシングあえ アーモンド
698kcal	600kcal	604kcal	612kcal	695kcal
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米粉のカレーライス 福神漬け ミルクゼリー合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白玉卵汁 豚肉とアスパラのスタミナ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉コッペパン シーフードクリーム煮 ソフトサラミ 枝豆 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 遠足 (1~4年生) <p>※全校お弁当の日です。5・6年生もお弁当の持参をお願いします。</p>
661kcal	659kcal	610kcal	612kcal	
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華煮 鉄腕豚肉焼売 (1人2個) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ピビンバ わかめスープ スライスパン 	<ul style="list-style-type: none"> 遠足予備日 (1~4年生) 生もお弁当の持参をお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン 野菜の米粉クリームシチュー ハンバーグカクテルソース 温野菜
651kcal	667kcal	586kcal		646kcal
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレー 福神漬け 黄桃ミックス 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 炒り豆腐 茎わかめともやしの中華和え グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉ココアパン ポークビーンズ イカリングフライ (1人2個) みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 芋もち汁 さばしょうが煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 小ごはん 豚骨ラーメン ちくわの磯辺揚げ 冷凍パイ
650kcal	659kcal	686kcal	698kcal	598kcal
30	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき入り卵焼き 		<ul style="list-style-type: none"> ☆今月の平均栄養価 (中学年) ◇エネルギー：645kcal ◇たんぱく質：26.7g ◇脂質：20.6g ◇塩分：2.2g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。 	
671kcal			<ul style="list-style-type: none"> * すべての日に、牛乳(200ml)が付きます。 * 物質の都合により、献立が一部変更になる場合があります。 * () の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。 	