

6月 献立表

月	火	水	木	金
2 さつまいもチップス カリコリきゅうり 豚キムチ丼 春雨スープ 585/26.8/2.4 730/31.9/3.1	3 小1年~2年 1皿 小3年~中学 2皿 職員 シャキシャキポテトサラダ ししゃもの南蛮漬 ごはん 臭だくさん汁 605/24.1/2.6 745/27.2/3.0	4 フルーツ ヨーグルト かみかみ丼 もずくスープ 602/24.9/2.1 753/29.3/2.6	5 茎わかめのぎんぴら 赤魚のみそマヨ焼き ごはん そばろ汁 591/25.0/2.4 742/29.8/3.0 鯖石小欠食	6 小1年~4年 1皿 小5年~中学 2皿 職員 なっとうあえ 串麩の揚げ煮 ごはん 豚汁 625/25.4/2.2 770/28.9/2.6 鯖石小欠食
9 ブロッコリーサラダ チキンソースカツ丼 かきたまうどん汁 631/28.7/2.2 785/34.3/2.8 地区大会応援献立	10 おかかマヨあえ 鯖の照り焼き ごはん 厚揚げのみそ汁 614/25.9/2.2 769/31.0/2.7 東中・第二中欠食	11 切干ナムル 肉だんごのもち米蒸し 中華めん しょうゆラーメンスープ 632/23.6/3.5 808/26.3/4.2 東中・第二中欠食	12 ごまじゃこサラダ ひじきとツナの卵焼き ごはん 肉じゃが 607/27.5/2.3 759/32.5/2.6 かしわざき食育5か条献立	13 ミニ巻だんご こんにゃくサラダ 名古屋風鶏のからあげ ごはん 豆腐のみそ汁 673/25.6/2.2 830/30.4/2.6 えんま市給食
16 のり酢あえ レバーとポテトの揚げ煮 ごはん ワンタンスープ 606/26.2/2.0 760/30.9/2.5 東中・第二中欠食	17 ごまネーズサラダ かみかみつくね ごはん トマトと卵のスープ 654/27.7/2.4 815/32.8/2.7	18 手作りチーズタルト ツナごぼうサラダ ハッシュドポーク 730/25.4/2.7 900/29.7/3.5	19 大豆の和風マヨサラダ あじのたまマチーズ焼き ごはん 豆腐のすまし汁 604/30.0/2.3 753/35.9/2.7 ぼくもぐランチ	20 春雨サラダ 手作りぎょうざ春巻き ごはん わかめスープ 591/21.1/2.4 中学校欠食
23 ごま酢あえ いかのかりん揚げ ごはん 塩こうじ汁 581/27.5/2.1 728/32.2/2.2 ヘルシオDAY	24 しょうゆフレンチ 白身魚のパン粉焼き ゆかりごはん 肉だんごのスープ 569/26.1/2.6 712/31.3/3.1	25 ビニール袋に入れて配りましょう コーンサラダ 米粉きなこ揚げパン ミネストローネ 571/23.2/2.6 707/32.5/3.2	26 なめたけあえ チキンチキンごぼう ごはん どさんこ汁 649/27.3/2.4 805/32.6/2.8	27 あじさいゼリー じゃこナッツサラダ ポークカレー 664/21.4/2.3 830/25.6/2.7
30 刻みのり アップルシャーベット 焼き鳥丼 キャベツのみそ汁 627/26.8/2.6 721/30.7/3.2	*都合により献立を一部変更する場合があります。 ご了承ください。 小：1皿 - /たんぱく質/塩分 中：1皿 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など			
6月の地場産物は... ごはん キャベツ 大豆 たまねぎ 				
6月4日~10日は 歯と口の健康週間 今月は、よくかんで食べてほしいかみかみメニューがたくさん登場します。 かみかみメニューには マークがついています。				