

* 6月の献立表 *

今月の給食目標：よい姿勢でよく噛んで食べよう！

日	飲み物	主食	おかず	エネルギー たんぱく質
3月		振替休日		
4火		ひじきご飯	あじの香味だれ 野菜のごま浸し むらくも汁	838 kcal 40.9 g
5水		中華丼	もやしとわかめの和え物 パイナップル	768 kcal 31.7 g
6木		<行事食 入梅> 梅ご飯	焼きししゃも 生揚げと野菜の煮物 味噌汁 冷凍みかん	796 kcal 33.0 g
7金		ご飯	油淋鶏 じゃが芋の香味和え 玉米湯 (ユイミータン)	885 kcal 38.9 g
10月		ツナと卵のそぼろ丼	もやしのアーモンド和え すまし汁	862 kcal 36.3 g
11火		黒砂糖パン	ラザニア ツナサラダ さくらんぼ	782 kcal 29.7 g
12水		ご飯	ホキの味噌マヨネーズ焼き ベーコンとじゃが芋のソテー 味噌汁	782 kcal 33.4 g
13木		<郷土料理 沖縄県> クアジュシー	にんじんしりしり もずくスープ	754 kcal 30.8 g
14金		ご飯	ホキのあずま煮 切干し大根炒め煮 のっぺい汁	815 kcal 32.1 g
17月		シナモントースト	ブラウンシチュー 春雨ごまサラダ	816 kcal 29.2 g
18火		ご飯	魚の幽庵焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁	749 kcal 31.6 g
19水		ご飯	豚キムチ豆腐 くきわかめのサラダ オレンジ	864 kcal 34.9 g
20木		定期考査 I		
21金		<定期考査 I 2日目> ジャージャー麺	たご焼きポテト あじさいゼリー	909 kcal 35.8 g
24月		焼肉ライス	ナムル 春雨スープ	802 kcal 31.3 g
25火		ホットエッグサンド	ポトフ フルーツヨーグルト	875 kcal 35.1 g
26水		ターメリックライス	チリコンカン アーモンドサラダ オレンジ	782 kcal 28.5 g
27木		ご飯	のりの佃煮 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜のごま和え さくらんぼ	793 kcal 24.9 g
28金		きつねうどん	ちぐさあえ わらび餅ゼリー	776 kcal 30.6 g