

# 6月 予定献立表



日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
1	木	わかめごはん 牛乳	鮭の塩焼き なめこのみそ汁 こんにゃくのきんぴら ミックスナッツ
2	金	食パン 牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ワンダンスープ 煮豆
5	月	ごはん 牛乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 拌三絲
6	火	ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 肉じゃが 青菜の湯葉あえ 地場産品献立
7	水	米粉入りパン 牛乳	酢鶏 フルーツポンチ 塩もみ アーモンド小魚
8	木	ごはん 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き 芋と大根のみそ汁 小松菜と生しいたけのひたし ぶどうゼリー
9	金	2/3コッペパン 牛乳	オムレツ 焼きそば ごまドレッシングあえ アップルシャーベット
12	月	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め じゃがいものみそ汁 ほうれん草のおひたし アンデスメロン 地場産品献立
13	火	ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ もずくと豆腐のみそ汁 ゆかりあえ ヨーグルト
14	水	コッペパン 牛乳	コーンエッグ ミネストローネ キャベツとパインのサラダ カシューナッツ
15	木	ごはん 牛乳	鯖のカレー揚げ そうめん汁 ひじきの炒り煮 地場産品献立
16	金	ごはん 牛乳	鯖の塩こうじ焼き すき焼き煮 はりはりあえ 冷凍みかん
19	月	白えびのかきあげ丼 牛乳	きゅうりときゃべつの塩もみ わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー たかおか食19丼献立
20	火	ごはん 牛乳	焼き鯖 太きゅうり汁 ほうれん草としめじのごまみそ 郷土食献立
21	水	コッペパン 牛乳	鶏肉のレモンソースかけ 野菜スープ コーンポテト ピーチシャーベット
22	木	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 豚汁 にらのごまあえ 干しプルーン
23	金	コッペパン 牛乳	荒挽きウインナー 米粉シチュー フルーツあえ
26	月	ごはん 牛乳	鰯の梅煮 団子入りごまみそ汁 豚肉と切干大根のエスニック炒め オレンジ
27	火	ごはん 牛乳	小籠包 みそラーメン 野菜サラダ 豆乳プリン
28	水	食パン 牛乳	高岡元気コロケ 卵とコーンのスープ 野菜とベーコンのソテー チョコレートクリーム
29	木	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 韓国風肉じゃが ナムル 青りんごゼリー
30	金	麦ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ キーマカレー 茎わかめのサラダ

6月の平均栄養摂取量

エネルギー: 653kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.0g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

🌸 6日(火)・8日(木)6年生は弁当の用意をお願いします。