

6月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
3	月	ごはん 牛乳	かにシューマイ 麻婆豆腐 バンサンスー アップルシャーベット
4	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 メロンゼリー 地場産品献立
5	水	2/3コッペパン 牛乳	オムレツ 焼きそば ブロッコリーサラダ プチトマト
6	木	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き 豆腐ときこのみそ汁 こんにやくの金平 干しブルーネ かみかみ献立
7	金	米粉入りパン 牛乳	タンドリーチキン フルーツポンチ アスパラソテー
10	月	減量ごはん 牛乳	鯖の塩焼き そうめん汁 ひじきの炒り煮 アندեսメロン 
11	火	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め もずくと豆腐のみそ汁 小松菜 ともやしのひたし 地場産品献立
12	水	ごはん 牛乳	えびのチリソース煮 中華風卵スープ 茹で野菜 冷凍みかん
13	木	ごはん 牛乳	わかさぎの南蛮漬け すき焼き煮 青菜と切干大根のひたし ぶどうゼリー 地場産品献立
14	金	食パン 牛乳	コーンエッグ 米粉シチュー 海藻サラダ チョコレートクリーム 
17	月	野菜のかき揚げ丼 牛乳	きゅうりときゃべつの塩もみ きのこのすまし汁 青りんごゼリー たかおか食19丼献立
18	火	ごはん 牛乳	赤魚のたれがけ 太きゅうり汁 ほうれん草とえのきのごまみそ ピーチシャーベット 郷土食献立
19	水	食パン 牛乳	若鶏肉の香味焼き ミネストローネ フルーツあえ ヨーグルト
20	木	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 豚汁 茎わかめの金平
21	金	コッペパン 牛乳	ウインナー 野菜スープ コーンポテト 豆乳プリン
24	月	ごはん 牛乳	いわしのみぞれ煮 団子入りごまみそ汁 豚肉の切干大根のエスニック炒め オレンジ
25	火	麦ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ キーマカレー ガーリックサラダ
26	水	食パン 牛乳	高岡元気コロッケ トマトとレタスのスープ 野菜とベーコンのソテー いちごジャム
27	木	減量ごはん 牛乳	フライ餃子 五目ラーメン 野菜のナムル
28	金	ごはん 牛乳	鯖のごまだれ 大根のみそ汁 煮豆 冷凍パイ

※都合により献立を変更することがあります。

6月の平均栄養摂取量 エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.3g
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)

☆お知らせ☆

6日(木)・11日(火) 6年生は、連合運動会のため給食はありません。

