

6 月 予 定 献 立 表



日	曜日	主 食 牛 乳	副 食	
2	月	ごはん 牛 乳	肉シューマイ パンサンスー	
3	火	ごはん 牛 乳	大豆と高野豆腐の揚げがらめ 青菜のあえもの 団子入りみそ汁	地場産品献立
4	水	米粉入りパン 牛 乳	タンドリーチキン 青梗菜とベーコンのソテー フルーツポンチ	
5	木	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き こんにゃくの金平 豆腐ときのこのみそ汁	かみかみ献立
6	金	コッペパン 牛 乳	あらびきウインナー コーンポテト 野菜スープ	
9	月	ごはん 牛 乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしのひたし もずくと豆腐のみそ汁 アundesメロン	地場産品献立
10	火	ごはん 牛 乳	わかさぎの南蛮づけ 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮 ぶどうゼリー	地場産品献立
11	水	食パン 牛 乳	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー	
12	木	減量ごはん 牛 乳	鮭のゴマネーズ焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁 冷凍みかん	
13	金	野菜のかき揚げ丼 牛 乳	きゅうりときゃべつの塩もみ きのこ汁 ヨーグルト	たかおか食19并献立
16	月	ごはん 牛 乳	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ すまし汁	
17	火	ごはん 牛 乳	鯖のカレー揚げ 茹で野菜 卵の中華風豆腐汁	地場産品献立
18	水	食パン 牛 乳	若鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ	
19	木	ごはん 牛 乳	がんもの含め煮 茎わかめの金平 豚汁	
20	金	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	
23	月	ごはん 牛 乳	いわしのみぞれ煮 切干大根の中華炒め 肉じゃが	
24	火	ごはん 牛 乳	さわらのごまだれかけ 煮豆 太きゅうり汁	
25	水	コッペパン 牛 乳	シイラのマリネ 胡瓜のごまひたし 卵スープ	
26	木	麦ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	
27	金	食パン 牛 乳	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ	
30	月	減量ごはん 牛 乳	フライ餃子 野菜のナムル 五目ラーメン	

※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: 629kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 20.8g

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☆

5日(木) 6年生は、連合運動会のため給食はありません。

