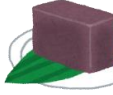
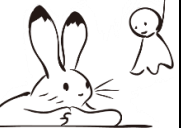




6月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
◆3日 かみかみ献立◆ 6月4日の虫歯予防デーにちなんで 制定された『歯と口の健康週間』を前 に、噛み応えのある食材を組み合わ せた献立を提供します。 食材によって異なる噛み 応えを感じながら、一口 30回以上を目安によく 噛んで食べましょう！  6月4日～10日は歯と口の健康週間	☂10日 入梅献立☂【鰯】 今年の入梅は6月11日、給食では 1日早い入梅献立を出します。入梅 は気象庁が発表する梅雨入りとは別 で、暦の上で梅雨に入る時期のことを 表します。ちょうどこの時期にとれる、 千葉県銚子で水揚げされる鰯を 【入梅鰯】と呼び、1年のうちで最も脂 がのって美味しいと珍重されます。	1日※牛乳の日※ ホワイトカレーうどん 大豆といりこのり塩揚げ 和風マスタードサラダ りんごゼリー 	2日 いろどりゆかり菜飯 新じゃがコロッケ じゃこピー炒め コールスローサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	3日◆かみかみ献立◆ 玄米ミックスごはん かみかみつくね 茎わかめと蒟蒻の炒め 切干のツナカレーマヨ和え きのこの味噌汁 	
6日 ごはん 鰹のオニオンソース 野菜炒め 和風ごまポテサラ レタスの味噌汁 	7日 ごはん スンドウブチゲ アルガム・ヤチヨリム(うずらと芋の甘辛煮) もやしのナムル 黒ごまプリン 	8日 バターライス ポークビーンズ ツナのスパサラ ペイザンヌスープ フルーツヨーグルト 	9日◎たまごの日◎ 開化丼 野菜ののり和え 鰯つみれの味噌汁 果物(美生柑) 	10日☂入梅献立☂ ごはん 鰯のフライ梅タルタルソース 野菜のたらこんぶ和え トマトん汁 紫陽花ゼリー 	
エネルギー 734 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.1 g 脂質 22.0 g	エネルギー 855 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.5 g 脂質 29.7 g	エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.4 g 脂質 29.8 g	エネルギー 751 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.1 g 脂質 21.5 g	エネルギー 894 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.4 g 脂質 32.6 g	
13日 パエリア風ピラフ トルティージャ(スパニッシュオムレツ) グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) サンテリア風フルーツポンチ	14日 ごはん 四川風麻婆豆腐 中華風コールスロー 玉米湯(玉米粥) 愛玉子(オキヨーチ)風レモンゼリー 	15日 ポークカレーライス ツナビーンズサラダ キャベツのスープ メロンミルクプリン 	16日※和菓子の日※ ごはん 鰯の南蛮漬け 野菜の海苔和え じゃが芋のごま味噌汁 小豆から手作り水羊羹 	17日 なすと豚肉の蒲焼き丼 しらすと葱の素麺チャンプルー モロヘイヤと豆腐の味噌汁 果物(小玉スイカ) 	
エネルギー 751 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.1 g 脂質 24.9 g	エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.1 g 脂質 27.5 g	エネルギー 885 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.4 g 脂質 29.5 g	エネルギー 796 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.9 g 脂質 19.5 g	エネルギー 785 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.5 g 脂質 21.3 g	
20日 魯肉飯(ルーハン) セロリ風味の中華和え 若布スープ 豆花(トファ) 	21日☀夏至☀ ごはん 鯖の和風タルタルソース 冬瓜のうま煮 たこときゅうりの葱ドレ和え おくらと茗荷の味噌汁 	22日 野沢菜チャーハン 小魚のエスニック竜田揚げ チンゲン菜のピリ辛サラダ ワンタンスープ 果物(パイナップル) 	23日 ごはん 豚肉の生姜焼き 芋と根菜のごまみそ煮 芥子酢和えのお揚げのせ かき玉汁 	24日 オリーブオイルライス アクアパッツァ カポナータ レタススープ ティラミス 	
エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.4 g 脂質 29.0 g	エネルギー 801 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.8 g 脂質 34.6 g	エネルギー 803 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.4 g 脂質 30.9 g	エネルギー 744 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.0 g 脂質 23.9 g	エネルギー 810 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.0 g 脂質 29.9 g	
27日 ごはん A:いか B:鶏のバジル唐揚げ キャベツとじゃこのペペロンソテー キャロットラペ トマトスープ 	28日 青椒肉絲焼きそば 華風きゅうり 春雨酸辣湯 杏仁フルーツ 	29日 ごはん 鮭のカレーチリソース ガリバタポテト 海藻サラダ 豆と麦のスープ 	30日☀夏越の祓☀ 夏越祓のかき揚げ丼 ごまドレ豆腐サラダ 鶏と根菜の味噌汁 水無月 	☀30日 夏越の祓【水無月】 日本では6月のことを「水無月」といいま すが、京都には同じ名前の和菓子があ ります。白い三角形のうしろに赤い小 豆をのせたもので、6月30日の「夏越 祓」の日に食べ、過ぎた半年のけがれを 祓い、来る半年の無病息災を願います。	
エネルギー 805 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.4 g 脂質 27.9 g	エネルギー 783 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.8 g 脂質 25.5 g	エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.6 g 脂質 24.5 g	エネルギー 885 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g	エネルギー 885 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g	6/17 (金)

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。