

mon	tue	wed	thu	fri
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーうどん ごまおかか焼きおにぎり いり卵あえ ヨーグルト <p>エネルギー 737 kcal たんぱく質 29 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 焼肉丼 大根と豆腐のみそ汁 いかと野菜の酢みそあえ <p>エネルギー 704 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>4 カミカミメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カミカミごはん わかさぎの竜田揚げ 切り干し大根とひじきのサラダ 大きめ野菜の豚汁 <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>5 開校記念日献立</p> <ul style="list-style-type: none"> コーヒー牛乳 キーマビーンズカレー 洋風ピクルス 豆乳ミルクゼリー <p>エネルギー 791 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>6 開校記念日</p> <p>6/4~6/10 歯と口の健康週間</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚角煮ませごはん ツナ入り卵焼き みそドレッシングサラダ ビーフンスープ メロン <p>エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 揚げ魚の南蛮漬け 炒り煮 のり和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 <p>エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>11 入梅献立</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 梅ごまごはん いわしの生姜煮 からしあえ みそ沢煮汁 <p>エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4 g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ポテトチーズパン 鶏肉と豆のトマト煮込み フルーツヨーグルト <p>エネルギー 764 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 魚の南部焼き なすの鍋しぎ 香味和え そうめん汁 <p>エネルギー 706 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 四川みそ豆腐丼 中華サラダ じゃが芋とセロリの炒め物 <p>エネルギー 715 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 昆布ふりかけ アジフライ 豆サラダ 大根とニラのみそ汁 <p>エネルギー 722 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ジャージャー麺 かぼちゃ蒸しパン ほうれん草ともやしのナムル <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根の卵焼き ごまみそ和え <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>20 沖縄県郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 シンジューシー 沖縄風天ぷら トウフチャンプルー もずくスープ パイン <p>エネルギー 761 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>
<p>23</p> <p>オンライン学習デー</p>  <p>エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 金時豆の甘煮 野菜のごま和え 玉ねぎと庄内ふのみそ汁 <p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>25 まごわやさしいメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 魚の塩こうじ焼き こんにゃくと茎わかめのきんぴら煮 じゃが芋のバターじょうゆ煮 なすといんげんのみそ汁 <p>エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ハニーセサミトースト チリコンカン ひじきのサラダ 甘夏みかん <p>エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 新生姜ごはん ぎせい豆腐 からしあえ じゃが芋とえのきのみそ汁 <p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.2 g</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パエリア スペイン風オムレツ マリネ風サラダ コシード <p>エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>世界の料理 スペイン</p> 			
<p>6月</p> 				
<p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p> 				

※食材の納入状況等により、献立内容が変更になる場合があります。