

月	火	水	木	金
<p>* 6月の給食目標 *</p> <p>カルシウムを摂る、よく噛む</p>			<p>1</p> <p>ジャージャー麺 もやしナムル 果物 牛乳</p>	<p>2</p> <p>ポークストロガノフ シーフードサラダ Aりんご Bぶどうゼリー 牛乳</p>
<p>5</p> <p>ピピンバ 春雨スープ チョレギサラダ 果物 牛乳</p>	<p>6</p> <p>ご飯 味噌汁 さばのピリ辛焼き じゃこのおひたし 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ご飯 レタスとトマトのスープ 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ 果物 牛乳</p>	<p>8</p> <p>鶏五目ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん くるみ和え 牛乳</p>	<p>9</p>  <p>オンライン学習デー</p>
<p>12</p> <p>ご飯 ミネストローネ 魚のムニエル ゆで野菜 ジャーマンポテト 牛乳</p>	<p>13</p> <p>中華丼 中華スープ わかめサラダ 果物 牛乳</p>	<p>14</p> <p>わかめご飯 根菜汁 ししゃものカレー揚げ 切干大根の煮物 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ご飯 雷汁 豚肉の生姜焼き 島海苔和え 牛乳</p>	<p>16</p> <p>ご飯 手作り鮭フレーク はんぺんスープ 春巻き ツナ和え 牛乳</p>
<p>19</p> <p>ご飯 呉汁 いわしの蒲焼き なめこのおろし和え カリカリお豆サラダ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>味噌ラーメン 海藻サラダ 大学芋 牛乳</p>	<p>21</p> <p>ご飯 わかめスープ 酢豚 しらたきとほうれん草のナムル 牛乳</p>	<p>22</p> <p>ご飯 豆乳ポタージュ 魚のグリル トマトソース グリーンサラダ 牛乳</p>	<p>23</p> <p>キーマカレーライス 野菜のポン酢かけ フルーツヨーグルト 牛乳</p>
<p>26</p> <p>あんかけ焼きそば ごまおひたし くるみチーズマフィン 牛乳</p>	<p>27</p> <p>ご飯 味噌汁 肉団子の和風甘酢あん ひじきの五目煮 牛乳</p>	<p>28</p> <p>ナシゴレン カレースープ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>29</p> <p>ご飯 野菜スープ たまごコロッケ ワカモレサラダ 牛乳</p>	<p>30</p> <p>麦ごはん 中華コーンスープ 四川豆腐 こんにゃくのピリ辛炒め 牛乳</p>

* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	813	33.6	28	386	3.6	313	0.79	0.65	43	8.7	3.1
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0