

日	曜	A メニュー		予約締切日	栄養価
2	月	麦ごはん 牛乳 味噌汁	魚のカレームニエル じゃが芋のチーズ焼き 和風大根サラダ	5/23 (金)	エネルギー 767 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 28.2 g
3	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 田舎汁	かみかみ佃煮 がめ煮 カリボリ揚げ		エネルギー 816 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 22.7 g
5	木	スパゲティハッシュドポーク 牛乳 青菜のスープ	ハムときゅうりのレモン風味和え 抹茶蒸しパン		エネルギー 844 kcal タンパク質 33.9 g 脂質 28.6 g
6	金	ご飯 牛乳 中華スープ	しゅうまい 春雨サラダ 杏仁豆腐		エネルギー 754 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 23.1 g
9	月	ご飯 牛乳 味噌汁	揚げ出し豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋	5/30 (金)	エネルギー 787 kcal タンパク質 31.4 g 脂質 27.2 g
10	火	シーフードカレー 牛乳 コンソメスープ	わかめサラダ ヨーグルトゼリー(ブルーベリーソースがけ)		エネルギー 824 kcal タンパク質 28.5 g 脂質 26.2 g
11	水	ご飯 牛乳 味噌汁	鰯の梅味噌焼き からし和え 南瓜のそぼろあんかけ あじさいゼリー		エネルギー 772 kcal タンパク質 33.0 g 脂質 19.8 g
12	木	麦ごはん 牛乳 エノキと玉葱のスープ	スパニッシュオムレツ キャベツサラダ スパイシーポテト		エネルギー 767 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 26.0 g
13	金	ご飯 牛乳 豆乳キムチスープ	揚げ餃子 ビーフン炒め 中華サラダ	6/6 (金)	エネルギー 811 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 29.6 g
16	月	ご飯 牛乳 春雨スープ	酢豚 粉吹き芋 果物		エネルギー 818 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 24.2 g
17	火	ご飯 牛乳 味噌汁	親子煮 ほうれん草のごま和え きなこプリン黒蜜がけ		エネルギー 846 kcal タンパク質 39.8 g 脂質 23.7 g
18	水	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ	魚のとろとろポテト焼き カレー風味サラダ 果物		エネルギー 765 kcal タンパク質 36.1 g 脂質 23.1 g
19	木	豚焼き肉丼 牛乳 味噌汁	ごまマヨネーズサラダ りんごゼリー	6/13 (金)	エネルギー 806 kcal タンパク質 32.1 g 脂質 26.6 g
20	金	チキンライス 牛乳 ポトフ	ツナサラダ 果物		エネルギー 807 kcal タンパク質 36.8 g 脂質 23.9 g
23	月	里芋ごはん 牛乳 イナムドゥチ	豆腐ステーキ野菜ソースがけ 酢の物 パイナップルゼリー		エネルギー 778 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 25.1 g
24	火	麦ごはん 牛乳 キャベツスープ	ピーマンの肉詰め ポテト春巻き こんにゃくサラダ		エネルギー 765 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 24.9 g
25	水	麦ごはん 牛乳 中華風コーンスープ	蒸し鶏の香味ソースかけ キャベツと青菜のナムル オレンジゼリー	6/20 (金)	エネルギー 758 kcal タンパク質 36.9 g 脂質 18.0 g
26	木	ガーリックトースト 牛乳 ジュリエンスープ	魚のエスカベージュ コーンポテト ラタトゥイユ		エネルギー 743 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 32.7 g
27	金	きびごはん 牛乳 かきたま汁	魚のみそ焼き・粉吹き芋 野菜のごまだれ和え 果物		エネルギー 755 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 20.2 g
30	月	夏越ごはん 牛乳 味噌汁	海藻サラダ 水無月(みなづき)		エネルギー 853 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 24.4 g

☆6/4～10 歯と口の衛生週間 噛み応えのある料理を取り入れます。

☆6/11 入梅：入梅にちなんだメニューです。

☆6/23 沖縄慰霊の日：沖縄での戦争が終結した日です。亡くなった人たちにお祈りをし、平和を願います。

☆6/30 夏越の祓：一年の前半の無事に感謝し、後半の安全を願う行事です。

「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。

※献立は都合により、変更になることがあります。

締め切り日までに予約をしましょう。予約をしないと給食は食べられません。

