6月の予定献立表

	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
献立	ご飯 がんもどきのそぼろ煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ご飯 フライドサーモンポテト かみかみサラダ もずくスープ	ご飯 ハンバーグ照り焼きソース コーンサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根煮 生揚げのみそ汁	マーボー丼 バンバンジーサラダ 冷凍みかん
エネルギー	772 kcal	760 kcal	728 kcal	767 kcal	754 kcal
たんぱく質	27.7 g	34.5 g	24.5 g	32.8 g	31.2 g
食塩相当量	2.4 g	2.0 g	2.4 g	2.6 g	2.2 g
日	8	9	10	11	12
献立	ご飯 生揚げのチリソースかけ わかめのツナサラダ ラーメンスープ	ご飯 巣ごもりつくね アスパラソテー なめこ汁	ご飯 アジの南蛮漬け 塩こんぶあえ 豆腐の中華スープ	麦ご飯 ミートボールカレー 海藻サラダ ゼリーポンチ	ご飯 竹輪の二色揚げ ごまあえ じゃが芋のみそ汁
エネルギー	706 kcal	771 kcal	767 kcal	787 kcal	757 kcal
たんぱく質	24.2 g	30.0 g	33.9 g	22.9 g	26.0 g
食塩相当量	2.8 g	2.4 g	2.2 g	2.8 g	2.3 g
日	15	16	17	18	19 食育の日
献立	ご飯　味つけのり 豚肉のBBQ炒め 春雨サラダ くるまふのみそ汁	ご飯 赤魚の煮付け 梅マヨあえ 沢煮わん 日向夏ゼリー	ご飯 高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 ごまじゃこあえ かきたま汁	ご飯 きりざい じゃが芋のきんぴら ワンタン豚汁	パン　いちごジャム ほうれん草オムレツ ビーンズサラダ コーンスープ
エネルギー	766 kcal	743 kcal	770 kcal	729 kcal	754 kcal
たんぱく質	29.2 g	33.0 g	31.9 g	28.5 g	27.5 g
食塩相当量	2.5 g	2.7 g	2.2 g	2.7 g	3.7 g
日	22	23	24	25	26
献立	ご飯 野菜コロッケ なめたけあえ 鶏ごぼう汁	ご飯 生揚げの酢豚風炒め 切り干し大根サラダ コーン卵スープ	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き カレーもやし あさりとトマトのスープ	ご飯 いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	ビビンバ 肉みそ・ナムル わかめスープ フィッシュビーンズ
エネルギー	711 kcal	762 kcal	726 kcal	803 kcal	709 kcal
たんぱく質	24.1 g	29.3 g	26.2 g	30.3 g	28.8 g
食塩相当量	2.4 g	2.4 g	2.4 g	2.5 g	2.7 g
日	29	30			
献立	ご飯 春巻き 茎わかめのサラダ 豆乳みそスープ	ご飯 手作り豆腐ハンバーグ のり酢あえ 打ち豆汁			
エネルギー	762 kcal	759 kcal			
たんぱく質	25.6 g	31.0 g			
食塩相当量	2.3 g	2.3 g			

栄養価　裏面に
・脂質
・炭水化物
・カルシウム
・鉄分
を表示しています。

毎年６月は食育月間・
毎月１９日は食育の日

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。