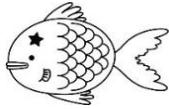


6月のこんだて

3日・17日（月）

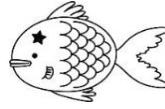
ひじきふりかけごはん
タンドリー風チキン
マーメイドサラダ
コンソメスープ



エネルギー 377kcal
たんぱく質 22g
脂質 7g
塩分 2.2g

4日・18日（火）

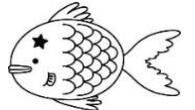
白飯
いわしのかば焼き
（さけ 18日）
いんげんのごまサラダ
たけのこのみそ汁



エネルギー 414kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 13.9g
塩分 1.8g

5日・19日（水）

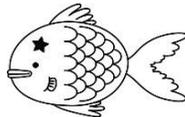
白飯
焼きシュウマイ風
切干し大根の中華サラダ
わかめスープ



エネルギー 401kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 13.8g
塩分 1.8g

6日・20日（木）

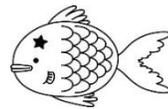
白飯
さばのあんず煮
筑前煮
みつばの白みそ汁



エネルギー 442kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 16.7g
塩分 2.3g

7日・21日（金）

白飯
枝豆のかき揚げ
いかの梅ドレッシングあえ
水菜のすまし汁



エネルギー 388kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 12.7g
塩分 1.9g

10日・24日（月）

鶏めし丼
チンゲン菜の青のりあえ
麩のすまし汁



エネルギー 326kcal
たんぱく質 13.1g
脂質 11.4g
塩分 1.9g

11日・25日（火）

白飯
チンジャオロース
きゅうりの昆布あえ
ワンタンスープ



エネルギー 464kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 25.5g
塩分 1.2g

12日・26日（水）

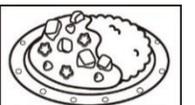
白飯
鶏天
にんじんサラダ
みそけんちん汁



エネルギー 481kcal
たんぱく質 29g
脂質 17.1g
塩分 2.2g

13日・27日（木）

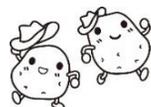
白飯
ポークカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 462kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 15.9g
塩分 2.3g

14日（金）

白飯
さけのみそマヨ焼き
じゃが芋のそぼろ煮
細切り野菜のスープ



エネルギー 423kcal
たんぱく質 25.1g
脂質 11.9g
塩分 2.3g

28日（金）

チャーハン
揚げぎょうざ
ナムル
中華スープ
フルーツ



エネルギー 501kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 18.7g
塩分 2g



魚食の魅力、おいしさを発見するために毎月3日から7日は「さかなの日」として給食に魚や海藻類を活用しています。こども達にとっては食べ慣れない魚もあると思いますが「魚を食べることを体験して欲しい」と思っています。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	ひじきふりかけごはん タンドリー風チキン マーマレードサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも はるさめ 砂糖、油 ごま	鶏肉、ハム、みそ ツナ缶、ひじき	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん マーマレード グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 いわしのかば焼き (さけ 18日) いんげんのごまサラダ たけのこのみそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、ねりごま ごま	いわし(4日) さけ(18日) 鶏肉、みそ 油揚げ	いんげん たけのこ しめじ にんじん しょうが	お茶 枝豆おにぎり (4日) 牛乳 パンケーキ (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ わかめスープ	米、砂糖 しゅうまいの皮 油、片栗粉 ごま油、ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきたけ グリーンピース、コーン 切り干し大根 しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 さばのあんず煮 筑前煮 みつばの白みそ汁	米、こんにゃく 油、砂糖	さば、白みそ 鶏肉、油揚げ	たけのこ、にんじん だいこん、ごぼう いんげん、みつば あんずジャム しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 枝豆のかき揚げ いかの梅 ドレッシングあえ 水菜のすまし汁	米、小麦粉、油 ながいも、砂糖	絹ごし豆腐 ちくわ、いか	たまねぎ、こまつな キャベツ、みずな にんじん、えだまめ コーン、うめ干し えのきたけ ブロッコリー	牛乳 ボンデケーキ (7日) お茶 あじさいゼリー (21日)
10 ・ 24 (月)	鶏めし丼 チンゲン菜の青のりあえ 麩のすまし汁	米、油、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉、あおのり 平天	キャベツ、ごぼう チンゲンサイ えのきたけ ねぎ、にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯 チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ごま油 ワンタンの皮 砂糖、片栗粉 ごま	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ ピーマン、にんじん しめじ、たけのこ ほうれんそう	お茶 ごまゆべし (11日) 水無月 (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 鶏天 にんじんサラダ みそけんちん汁	米、てんぷら粉 フレンチドレッシング 油、オリーブ油 ごま油、砂糖	鶏ささ身 木綿豆腐 みそ 油揚げ	だいこん、キャベツ ブロッコリー ごぼう、ねぎ にんじん にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 さけのみそマヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 細切り野菜のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、油	さけ、牛ひき肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	牛乳 ちんすこう
28 (金)	チャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮 油	豚肉、焼き豚 豚ひき肉 わかめ	たまねぎ、もやし みかん缶、ねぎ ピーマン、コーン ほうれんそう にんじん ねぎ	お茶 ゼリー

- ❁ 4日は、高浜町のまちからさんからいわしを仕入れ、7日は、いかを仕入れます。
- ❁ 7日のおやつ「ボンデケーキ」はブラジルのもちもち食感のパンです。
- ❁ 12日・26日の鶏天は、大分県の郷土料理です。
- ❁ 京都では、1年の折り返しにあたる6月最後の日に和菓子の水無月を食べる風習があります。