

6月献立予定表

月	火	水	木	金
<p>2 中濃ソース</p> <p>もやしと油揚げのごま酢和え</p> <p>あじフライ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>780kcal 2.3g</p>	<p>3 あじさいゼリー</p> <p>白和え</p> <p>ポークチャップ</p> <p>沢煮椀</p> <p>809kcal 2g</p>	<p>4 ~10日歯と口の健康週間</p> <p>莖わかめのきんぴら</p> <p>柿の種のかみかみから揚げ</p> <p>打ち豆のみそ汁</p> <p>798kcal 2.4g</p>	<p>5</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>いかのさらさ揚げ</p> <p>青菜のみそ汁</p> <p>762kcal 2.2g</p>	<p>6 チョココリーム</p> <p>ごぼうとチキンのサラダ</p> <p>大豆とコーンの焼きメンチカツ</p> <p>米粉コッパン</p> <p>ふわふわ玉子</p> <p>スープ</p> <p>864kcal 3.6g</p>
<p>9</p> <p>切干大根</p> <p>サラダ</p> <p>ガバオライス (麦ごはん)</p> <p>ピーマン</p> <p>スープ</p> <p>779kcal 3g</p>	<p>10</p> <p>揚げ大豆サラダ</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>すまし汁</p> <p>839kcal 2.2g</p>	<p>11</p> <p>千草和え</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>豆腐団子汁</p> <p>72kcal 2.3g</p>	<p>12</p> <p>なんちゃってアップルパイ</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p> <p>842kcal 3.2g</p>	<p>13</p> <p>きゅうりのじゃこ和え</p> <p>かき揚げ</p> <p>半粒めん</p> <p>山菜</p> <p>かけ汁</p> <p>831kcal 3g</p>
<p>16</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>車ふライの甘辛</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>792kcal 2.2g</p>	<p>17</p> <p>もずくのチャプチェ</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>チンゲン菜の</p> <p>スープ</p> <p>749kcal 2.6g</p>	<p>18</p> <p>杏仁</p> <p>春雨</p> <p>デザート</p> <p>サラダ</p> <p>海鮮中華丼 (ごはん)</p> <p>774kcal 2.4g</p>	<p>19</p> <p>梅和え</p> <p>ごま焼き肉</p> <p>根菜の</p> <p>具汁</p> <p>759kcal 2.8g</p>	<p>20 食育の日</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>かくれんぼサラダ</p> <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>丸パン</p> <p>クリーム</p> <p>シチュー</p> <p>826kcal 4.1g</p>
<p>23</p> <p>大豆もやしナムル</p> <p>鶏肉とレバーの揚げ煮</p> <p>中華コーン</p> <p>スープ</p> <p>795kcal 2.8g</p>	<p>24</p> <p>福神漬</p> <p>和え</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>842kcal 3.7g</p>	<p>25</p> <p>和風マカロニサラダ</p> <p>ほつけのスタミナ焼き</p> <p>塩とり汁</p> <p>735kcal 2.1g</p>	<p>26</p> <p>えのきと青菜ののり和え</p> <p>えびカツ</p> <p>肉じゃが</p> <p>795kcal 3.2g</p>	<p>27</p> <p>おかか和え</p> <p>五目肉団子</p> <p>うどん</p> <p>豆乳坦々</p> <p>スープ</p> <p>799kcal 3.7g</p>
<p>30</p> <p>たくあん和え</p> <p>厚揚げのごまだれかけ</p> <p>キムチ</p> <p>豚汁</p> <p>761kcal 2.6g</p>	<p>日 献立表の見方</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>汁物</p> <p>エネルギー (kcal) 塩分 (g)</p>	<p>*今月の予定*</p> <p>2日 支援学校高2・3年 給食なし</p> <p>11日 塩沢中給食なし</p> <p>12日 塩沢中給食なし</p> <p>17日 塩沢中給食なし</p> <p>18日 塩沢中給食なし</p>	<p>今月の「おはなし給食」食育の日献立は・・・</p> <p>借りぐらしのアリエッティです</p> <p>アリエッティ一家が古い屋敷の下で、人間に見つからないように、必要なモノを借りながら暮らすお話です。お話の中に出てくる食べ物や料理が登場します。お楽しみに！</p>	

※献立は都合により変更することがあります。