

6月献立予定表

月	火	水	木	金
1 ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め 豆腐とわかめのみそ汁 763kcal 2.4g	2 しょうゆフレンチ 鮭のカレーパン粉焼き もずくスープ 710kcal 2.2g	3 のり酢和え 厚揚げのごまだれ 具だくさんキムチ汁 800kcal 2.6g	4 ~10日：歯と口の健康週間 ビーンズフィッシュ カルシウムサラダ かみかみ丼(麦ごはん) 五目汁 708kcal 2.6g	5 ブルーベリージャム かみかみサラダ スペイン風オムレツ 米粉パン アスパラのクリームスープ 810kcal 4.7g
8 ゆかり和え 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 キャベツのみそ汁 771kcal 2.4g	9 ごまだれサラダ たららのトマトチーズ焼き どさんごスープ 708kcal 2.4g	10 キャベツの昆布和え 車麩フライの甘辛 カレー肉じゃが 840kcal 2g	11 チャプチェ ほっけのスタミナ焼き トックスープ 727kcal 2.1g	12 切り干し大根のりごま和え かき揚げ 半粒めん 和風汁 839kcal 3.2g
15 ワールドカップ応援献立 トリプルセリー ひじきの中華和え ガバオライス(麦ごはん) ビーフンスープ 770kcal 3.1g	16 中濃ソース もやしと油揚げのごま酢和え あじフライ じゃがいものみそ汁 783kcal 2.4g	17 食育の日献立 ツナサラダ ごまつたさんのハンバーグ ごまつたさんのシチュー 752kcal 1.9g	18 じゃがいものきんぴら いかのさらさ揚げ なめこ汁 736kcal 2.2g	19 野菜のマリネ チリコンカン 背割りコッペパン トマトと卵のスープ 701kcal 3.7g
22 磯香和え さばのみそ煮 沢煮椀 735kcal 2.5g	23 揚げ大豆サラダ 鶏肉のレモンソース マカロニスープ 830kcal 2.2g	24 和風ツナサラダ ちくわの香り焼き(2本) わかめご飯 じゃがべー汁 707kcal 3.2g	25 チーズ カレーもやし 豆腐ハンバーグ ごまケチャップソース あさりのスープ 730kcal 2.7g	26 切り干し大根の中華サラダ ウインナーとチーズの春巻き うどん 豆乳坦々スープ 890kcal 3.3g
29 ヨーグルト ひじきサラダ チキンカレー(麦ごはん) 848kcal 3.7g	30 ごまマヨ和え いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁 802kcal 2.2g	日 献立表の見方 副菜 主菜 汁物 エネルギー(kcal) 塩分(g)	*今月の予定* 12日 塩沢中給食なし	
				<p>今月の「おはなし給食」は…</p> <p>「ごまつたさん」シリーズです。たくさんのお話があるので、1度は読んだことがあるのではないのでしょうか。今月は、その中から「ハンバーグ」「サラダ」「シチュー」です。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。