

# 6月のこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>こんげつ じ ぼ さん <b>今月の地場産</b></p> <p><b>たまねぎ キャベツ</b> <b>にんじん 節成きゅうり</b> <b>だいこん こまつな だいず</b></p> <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	<p>こんげつ は くち けんこう <b>今月は「歯と口の健康週間」にちなんで、カルのシウムの豊富な食材やかみごたえのある食材を多く取り入れた献立が登場します。</b></p>	<p>都合により献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>1  牛乳</p> <p>ぜんまいの炒め煮 / とりにく 鶏肉のごまだれかけ</p> <p>ごはん  かき玉  みそ汁</p> <p>614 kcal・30.8g・2.8g 763 kcal・36.1g・3.1g</p> <p>欠食の学校・学級など <b>榎原5年欠食、松浜全欠</b></p>	
<p>4  牛乳</p> <p>かぶの即席漬け</p> <p>かみかみ丼 (ごはん)  肉団子 スープ</p> <p>653 kcal・27.1g・2.9g 772 kcal・31.7g・3.3g</p> <p><b>かみかみ献立、榎原5年欠食</b></p>	<p>5  牛乳</p> <p>こんにやく サラダ / かつおとガユナツの炒め物</p> <p>ごはん  豆腐の中華スープ</p> <p>628 kcal・27.2g・2.3g 785 kcal・32.0g・3.0g</p> <p><b>瑞穂全欠</b></p>	<p>6  牛乳</p> <p>アーモンド あえ / ちくわの磯辺揚げ (2個)</p> <p> きつね汁</p> <p>おおもむき 大麦めん</p> <p>629 kcal・31.8g・3.2g 783 kcal・36.0g・3.6g</p> <p><b>瑞穂全欠</b></p>	<p>7  牛乳</p> <p>アスパラ入り ツナサラダ / 豚肉のみそマスタード焼き</p> <p>ごはん  わかめ汁</p> <p>673 kcal・26.6g・2.3g 839 kcal・31.4g・2.7g</p>	<p>8  牛乳</p> <p>カレー あえ / ぎんせいの塩焼き</p> <p>焼きのり  梅ペースト</p> <p>セルフおにぎり (ごはん)  具たくさん汁</p> <p>597 kcal・25.1g・2.2g 767 kcal・32.5g・2.8g</p>
<p>11  牛乳</p> <p>梅肉あえ / いわしのかば焼き</p> <p>ごはん  キャベツのみそ汁</p> <p>662 kcal・24.6g・1.9g 827 kcal・29.8g・2.4g</p>	<p>12  牛乳</p> <p>きゅうりの中華漬け</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん)  もろこし スープ</p> <p>673 kcal・27.3g・3.2g 800 kcal・31.8g・3.6g</p>	<p>13  牛乳</p> <p>ビーンズ サラダ / ピロシキ</p> <p>こめこ 米粉レーズンパン  ボルシチ</p> <p>662 kcal・25.0g・2.8g 783 kcal・29.1g・3.3g</p> <p><b>ワールドカップ(ロシア)</b></p>	<p>14  牛乳</p> <p>ミニ笹だんご  きりほしおにぎり 切干大根の焼きそば風 / いかの照り焼き</p> <p>ごはん  おとんじろい 塩豚汁</p> <p>653 kcal・29.4g・2.8g 822 kcal・35.0g・3.3g</p> <p><b>えんま市給食</b></p>	<p>15  牛乳</p> <p>マロニー サラダ / すぶた 酢豚</p> <p>ごはん  もずく スープ</p> <p>654 kcal・23.3g・3.3g 814 kcal・27.3g・3.7g</p>
<p>18  牛乳</p> <p>チーズサラダ / とりにく 鶏肉のキムチ揚げ</p> <p>ごはん  きのことたまご 卵のスープ</p> <p>643 kcal・28.8g・2.7g 803 kcal・34.3g・3.2g</p>	<p>19  牛乳</p> <p> ばくもくランチ</p> <p>かいそう 海藻 サラダ / わふう 和風オムレツ</p> <p>ごはん  カレー肉じゃが</p> <p>ふりかけ</p> <p>648 kcal・28.7g・2.7g 807 kcal・34.0g・3.2g</p>	<p>20  牛乳</p> <p>たくあん あえ / さばのこまや 香味焼き</p> <p>ごはん  かぼちゃのみそ汁</p> <p>620 kcal・27.5g・2.1g 770 kcal・32.6g・2.5g</p>	<p>21  牛乳</p> <p>あじさいゼリー  ジャーマン ポテト</p> <p>たこピラフ (麦入り)  やさい野菜 たつぷり スープ</p> <p>607 kcal・24.5g・2.6g 761 kcal・28.9g・3.2g</p> <p><b>日吉・荒浜6年欠食</b></p>	<p>22  牛乳</p> <p>さきいか サラダ / なつやさい 夏野菜と車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん  けんちん汁</p> <p>693 kcal・26.0g・2.7g 855 kcal・31.0g・3.2g</p> <p><b>荒浜試食会、日吉・荒浜6年欠食</b></p>
<p>25  牛乳</p> <p>メロン / きゅうりとベーコンのサラダ</p> <p>シーフードカレー (ごはん)</p> <p>678 kcal・28.7g・3.0g 837 kcal・33.7g・3.7g</p>	<p>26  牛乳</p> <p>こぎつね サラダ / あじのなんばんづ 南蛮漬け</p> <p>ごはん  さつま汁</p> <p>662 kcal・26.6g・2.4g 828 kcal・31.9g・2.9g</p>	<p>27  牛乳</p> <p>こまつな サラダ</p> <p> ポーク  ビーンズ</p> <p>アーモンドトースト</p> <p>683 kcal・28.6g・3.0g 837 kcal・33.8g・4.0g</p>	<p>28  牛乳</p> <p>キャベツの ごまあえ / おろし ハンバーグ</p> <p>ごはん  しらたまじろい 白玉汁</p> <p>649 kcal・28.8g・2.4g 806 kcal・34.3g・2.7g</p>	<p>29  牛乳</p> <p>すのり酢あえ / しろみぎかな 白身魚のタルタル焼き</p> <p>ごはん  あつあ厚揚げのみそ汁</p> <p>612 kcal・28.4g・2.4g 760 kcal・33.6g・2.7g</p> <p><b>日吉4~6年欠食</b></p>