



6月

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ミートソーススパゲティ ツナサモサ(芋入) コールスロー 豆乳スープ 牛乳 	筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳 	千葉風鯛丼 七色汁 蒸し野菜の豆腐ソース 薩摩芋のモンブラン風 牛乳 	麦ご飯 葱味噌カツ コシヤクと筍のわか煮 もずくのスープ 牛乳 	キムチチャーハン チャブチエ トック 果物(?) 牛乳 韓国風献立
エネルギー 854 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g
8日	9日	10日	11日	12日
豚角煮丼 人参しりしり 辛味野菜 味噌汁、白菜、イキ 牛乳	麦ご飯 鰹のさんが焼き(千葉) 春野菜の煮物 けんちん汁 豆乳プリン 牛乳 	麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 白菜のクリーム煮 茸の酸辣湯 牛乳 	バターライス・ナン キーマカレー コーンサラダ 茸とオカビジキのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 	ひじきご飯 五目卵焼き オクラのおひたし 煮キャベツ どさんこ汁 牛乳
エネルギー 949 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.8 g
15日	16日	17日	18日	19日
麦ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 胡瓜の@漬け 厚揚げのキノコあん ふのり入り味噌汁 牛乳	ガバオライス ヤムウンセン トムヤム風スープ タピオカココナッツ 牛乳 タイ風献立	古代米ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 炒り豆腐 味噌汁(油揚、シメジ、小松菜) 牛乳	麦ご飯 ハンバーグのタケノコ添え キャベツと桜エビのスパソテー 牛蒡の胡麻和え 呉汁 牛乳 	タコライス ゴーヤチャンプルー アーサ汁 沖縄のぜんさい 牛乳 金時豆 
エネルギー 831 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 914 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 934 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 951 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.4 g
22日	23日	24日	25日	26日
親子丼 みそ煮込み 浅漬(別、大葉) トマトの和風スープ コーヒー牛乳	ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳 インドネシア風献立	麦ご飯 鯖文化干し すき昆布の煮物 かぶの甘酢漬け まめぶ汁(岩手) 牛乳	ビビンバ もずくのかき揚げ 空豆と春雨のスープ スパクワチ(韓国風フルーフ汁) 牛乳 韓国風献立	とうもろこしご飯 豚肉の冷しゃぶ 夏野菜のおろし和え 味噌汁、芋、竹 いきなり団子(熊本) 牛乳 
エネルギー 836 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
29日	30日	6月23日の献立は <b>インドネシア料理</b> をアレンジしてみました <b>ナシゴレン</b> ナシはご飯、ゴレンは本来は揚げること。チャーハンのようなものです。同じバージョンでミーゴレンというものがありますがこちらは日本の焼きそばそっくりです。半熟目玉焼きをそえることが多いようですが、給食では無理なので茹で卵をきざんでのせてみました。 <b>ソトアヤム</b> ソトはスープ、アヤムは鶏肉、スパイス香るチキンスープです <b>ガドガドサラダ</b> 温野菜にブンブーガトガドと呼ばれる甘辛いピーナッツソースをかけたもの、ガドガドには寄せ集め、ごちゃまぜといった意味があります。火を通した野菜をたくさん食べられるので給食ではおすすめのメニューです。 <b>ピサンゴレン</b> 屋台のスナックだそうです。何が出てくるかお楽しみ！		
麦ご飯 かじきのオニオンソース 冬瓜のカニあんかけ 味噌汁、南瓜、ベーコン 豆乳コーヒープリン 牛乳 	枝豆ごはん 茄子・ピーマンの挟み揚げ きんぴらポテト 味噌汁、大根、油揚 果物(?) 牛乳 			
エネルギー 922 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g			

この週の予約は締切ました

この週の締切は 6月5日

この週の締切は 6月12日