

# 6月 給食だより



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
マーボー豆腐丼 チンゲン菜のスープ ツナの中中華和え 牛乳 835kcal	バターロールパン ジャガイモとウインナーのスープ チーズサンドカツ カリカリごぼうサラダ ももゼリー 牛乳 854kcal	ごはん 豚汁 鮭のみそバター焼き ほうれん草の海苔和え 牛乳 737kcal	スパゲッティ ナポリタン 切干大根スープ かみかみ ビーンズサラダ 牛乳 753kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの梅おかか和え 牛乳 730kcal
8	9	10	11	12
豚すき丼 さつまいものみそ汁 キャベツの塩昆布和え 牛乳 752kcal	コッパパン/いちごジャム ポトフ カレーコロッケ ツナのサラダ 牛乳 880kcal	ごはん わかめのみそ汁 豚肉のスタミナ ソース焼き 野菜のチーズ和え 牛乳 857kcal	ソース焼きそば 玉子スープ みかんヨーグルト 牛乳 700kcal	ごはん きのこのみそ汁 手作りメンチカツ キャベツのごま和え オレンジ 牛乳 931kcal
15	16	17	18	19
ごもくた 五目炊き込みごはん 心のりのみそ汁 鱈のみそマヨ焼き 白菜のゆかり和え ハスカップゼリー 牛乳 710kcal	セルフハンバーガー クラムチャウダー りんご 牛乳 831kcal	ごはん 揚げのみそ汁 揚げ鶏と野菜の 甘酢あんかけ かぶの漬物風サラダ 牛乳 805kcal	きのこと鶏肉の 和風スパゲッティ もずくのスープ コールスローサラダ 牛乳 741kcal	三色丼 わかめスープ もやしのごま酢和え 牛乳 750kcal
22	23	24	25	26
ごはん 玉子と豆腐の中華スープ 回鍋肉 杏仁フルーツ和え 牛乳 836kcal	バターロールパン 野菜スープ 鶏肉のバジル焼き パスタツナサラダ りんごゼリー 牛乳 748kcal	ごはん 真だくさんすまし汁 鯖のみそ煮 白菜のゆず風味和え 牛乳 756kcal	野菜ちゃんぽん 焼き餃子 パインゼリー 牛乳 956kcal	ポークときのこのカレー 大根サラダ 牛乳 754kcal

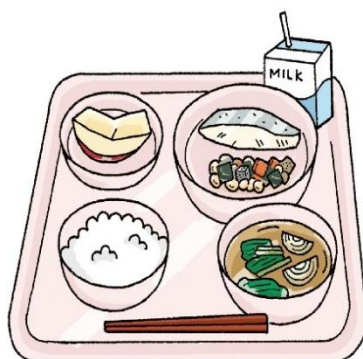
29

30

ごはん  
 えのきのみそ汁  
 鮭の西京焼き  
 揚げ牛蒡のごま和え  
 牛乳  
 770kcal

ソフトフランスパン  
 南瓜のクリームスープ  
 鶏肉のレモン風味焼き  
 シーザーサラダ  
 牛乳  
 877kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

家族で取り組んでみませんか？

