

月	火	水	木	金
2 826kcal 32.5g 3.0g 食パン 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ 玄米入り野菜スープ	3 813kcal 28.9g 2.0g 美味(おい)し献立 カレーピラフ 牛乳 プリン ししゃもカリカリフライ レモンドレッシングサラダ	4 816kcal 32.2g 2.1g ごはん おかかふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め わさびあえ	5 821kcal 30.7g 2.1g カミカミ献立 ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ 茎わかめ入りきんぴら 切干大根のみそ汁	6 856kcal 30.9g 2.3g ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)				
9 振替休業日	10 801kcal 32.7g 2.5g ごはん 牛乳 しゅうまい 小松菜のナムル 卵スープ	11 803kcal 31.4g 2.2g ごはん 牛乳 いわしのにんにくしょうゆかけ 即席漬け 豚汁	12 844kcal 31.8g 2.6g ハニートースト 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト	13 812kcal 33.8g 2.5g ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おかかあえ 厚揚げのみそ汁
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)				
16 823kcal 33.8g 2.9g いばらきを食べよう[レタス] コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のバジルフライ ペンネソーテー レタスのスープ	17 847kcal 32.8g 2.4g ごはん 牛乳 厚焼きたまご おひたし じゃがいものそぼろ煮	18 844kcal 29.0g 2.4g ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	19 市総体	20 市総体
23 805kcal 35.2g 3.2g 米パン 牛乳 お魚ソーセージフライ コーンサラダ 具沢山トマトスープ	24 829kcal 29.9g 2.4g ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 パンサンスー	25 808kcal 31.7g 1.9g ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 小松菜とキャベツのあえ物 どさんこ汁	26 852kcal 31.7g 3.2g ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	27 796kcal 27.5g 2.7g ごはん 牛乳 あじの磯香フライ ごまあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁
30 843kcal 32.8g 2.5g 黒パン 牛乳 ブラウンシチュー 寒天入りヘルシーサラダ	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	6月 給食目標 ☆衛生に気をつけよう 洗い残しの多い部分 ☆よくかんで食べよう ◎食事の時に良くかんで食べていますか？ よくかんで食べると良いことがたくさんあります。 「記憶力や集中力が高まる」 「食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する」 「あごが丈夫になり、歯並びがよくなる」 「唾液がたくさん出て、虫歯になりにくくなる」 「食べ物の消化を助ける」 厚生労働省ホームページより 公益社団法人日本食品衛生協会作成資料		
	盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。			