

6月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
<p>よくかむと</p> <p>4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口を大切に!</p> <p>しょうか消化がよくなる</p> <p>ふとりすぎをふせぐ</p> <p>のう腸を刺激する</p> <p>はなはら歯並びをよくする</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>1</p> <p>こんがりきつねのサラダ いわしのうめ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>602 1.9</p>	<p>2</p> <p>カミカミ</p> <p>きわかめのサラダ いかのアーモンドがらめ</p> <p>ごはん ごまつなとうちまめのみそしる</p> <p>648 2.2</p>	
	<p>5</p> <p>じゃがいものコロコロサラダ ドライカレー</p> <p>ナン コンソメスープ</p> <p>603 2.7</p>	<p>6</p> <p>ちくわいりおひたし 大豆かきあげ</p> <p>うどん かきたまじる</p> <p>665 2.3</p>	<p>7</p> <p>おかかあえ さばのみそに</p> <p>ごはん あられふのみそしる</p> <p>589 2.2</p>	<p>8</p> <p>もやしナムル おさつチップス</p> <p>チンジャオロースーどん(おごごはん) トックいりわかめスープ</p> <p>582 2.3</p>
	<p>12</p> <p>うめあえ ほっけのつけやき</p> <p>ごはん そぼろじる</p> <p>578 1.9</p>	<p>13</p> <p>ごまずあえ いりどうふ</p> <p>ゆかりごはん えのきのみそしる</p> <p>582 2.6</p>	<p>6年生なし 14</p> <p>フレンチサラダ さけのハーブやき</p> <p>こめこアップルパン ポークビーンズ</p> <p>654 2.3</p>	<p>6年生なし 15</p> <p>こんにやくのピリいため とりにくのねぎみそやき</p> <p>ごはん キャベツのわふうスープ</p> <p>597 2.2</p>
	<p>19</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>20</p> <p>れいとうみかん じゃがチーズ</p> <p>ちゅうかめん タンメンスープ</p> <p>638 2.9</p>	<p>21</p> <p>のりしおあえ まめみそ</p> <p>ごはん とりだんごじる</p> <p>617 1.8</p>	<p>22</p> <p>食育の日</p> <p>アスパラガスのごまあえ だいずコロケ</p> <p>かいこうめし たまねぎのみそしる</p> <p>659 2.5</p>
<p>26</p> <p>なめたけあえ さけのスタミナあげ</p> <p>ごはん やさいたっぷりみそしる</p> <p>662 1.9</p>	<p>27</p> <p>ちゅうかきゅうり とりにくとだいずのあげ</p> <p>ごはん あおさのみそしる</p> <p>650 2.1</p>	<p>28</p> <p>もやしのごまサラダ チーズオムレツ</p> <p>コッペパン やさいとあさりのスープ</p> <p>594 2.9</p>	<p>29</p> <p>カルシウムあえ ふたにくのみそマスタードやき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>673 1.9</p>	
<p>23</p> <p>きりぼしだいこんのナムル あまぎょうざ</p> <p>ごはん キムチスープ</p> <p>609 2.3</p>	<p>30</p> <p>ヨーグルトあえ まめとひじきのサラダ</p> <p>バターチキンカレー(むぎごはん)</p> <p>691 2.2</p>	<p>牛乳 さげ あつあげ</p> <p>ねぎ ごまつな キャベツ もやし えのきだけ なす たまねぎ さやいんげん にんじん</p> <p>こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも</p>	<p>牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし ふたにく とりにく のり</p> <p>ピーマン にんじん たまねぎ だけこの ほくさい しいたけ いら きくらげ</p> <p>こめ あぶら かたくりこ じゃがいも こま さとう マロニー</p>	
<p>牛乳 ほうけ かつおぶし とりにく あつあげ</p> <p>キャベツ もやし きゅうり うめかぶ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ こんにゃく</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ じゃがいも</p>	<p>牛乳 だいず とりにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ</p> <p>にんじん だけこの もやし キャベツ ごまつな ねぎ えのきだけ</p> <p>こめ ごま あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>牛乳 さげ だいず ふたにく ベーコン</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト りんご</p> <p>パン あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>牛乳 とりにく ベーコン</p> <p>ねぎ にんじん ピーマン メンマ キャベツ しめじ こんにゃく</p> <p>こめ さとう あぶら</p>	
<p>牛乳 なると ふたにく チーズ ベーコン</p> <p>キャベツ もやし にんじん いらメンマ コーン たまねぎ きくらげ みかん</p> <p>ちゅうかめん じゃがいも あぶら</p>	<p>牛乳 だいず とりにく のり</p> <p>キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えのきだけ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう</p>	<p>牛乳 ふたにく だいず とうふ わかめ</p> <p>ぜんまい わらび しいたけ 玉ねぎ にんじん だけこの 絹さや えのき ｱｽﾊﾟﾗ ｷﾞｬﾌﾞ ｷﾓｼ ｷﾞﾗﾝ ｷﾞﾗﾝ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま</p>	<p>牛乳 きょうざ ふたにく とうふ</p> <p>きりぼしだいこん にんじん もやし きゅうり キムチ いら ほくさい ねぎ えのきだけ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま</p>	
<p>牛乳 たりにく だいず とうふ あおさ</p> <p>きゅうり にんじん ねぎ えのきだけ</p> <p>こめ ふ あぶら さとう ごま</p>	<p>牛乳 たまご チーズ あさり</p> <p>たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじ</p> <p>パン あぶら ごま メーブルジャム</p>	<p>牛乳 ふたにく チーズ かまぼこ</p> <p>きりぼしだいこん ごまつな キャベツ にんじん ごぼう だけこの えのきだけ きぬさや バイン</p> <p>こめ アーモンド あぶら はるさめ</p>	<p>牛乳 たりにく ヨーグルト ひじき だいず ひよこまめ なまクリーム</p> <p>にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン もち バイン みかん パナナ</p> <p>こめ むぎ あぶら カレールウ バター さとう セリー じゃがいも</p>	

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。