

# 6月



## きだしょうがっこう

キャベツのにびたし

あつあげのみそかけ

1日

ふのかきたまじる

エネルギー 594 kcal 塩分 1.7 g

あつやきたまご

だいすいりツナごはん

2日

(むぎいり) キャベツのみそしる

エネルギー 662 kcal 塩分 2.2 g

じゃがいものオイスターソースいため

かりポリにほし

3日

いっしょくちゅうかめさいラーメン

エネルギー 550 kcal 塩分 2.6 g

じゃがいものきんぴら

イワシのうめこ

4日

かみかみまめ

しんじょじる

エネルギー 625 kcal 塩分 2.4 g

キャベツのソテー

とりにくのトマトに

7日

コッペパン

ポテトスープ

エネルギー 618 kcal 塩分 2.8 g

ナムル

タッカルビ

8日

にらたまスープ

エネルギー 603 kcal 塩分 2.2 g

ぎんときまめのあまに

ぎゅうどん

9日

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる

エネルギー 632 kcal 塩分 1.8 g

ほうれんそうのおかかあえ

とりにくとだいずのもの

10日

(むぎいり) すましじる

エネルギー 583 kcal 塩分 1.4 g

きりぼしだいこんのにつけ

えだまめコロッケ

11日

みそしる

エネルギー 658 kcal 塩分 2.0 g

かいそうサラダ

オムレツ

14日

こめこしょくパン

ポークビーンズ

エネルギー 594 kcal 塩分 3.0 g

キャベツのしょうがじょうゆあ

アジのなんばんづけ

15日

かみなりじる

エネルギー 594 kcal 塩分 2.1 g

こまつなごまあえ

こうやどうふのたまごとし

16日

(むぎいり) 岐福(ぎふ) そうでんみそしる

エネルギー 594 kcal 塩分 2.1 g

ひじきごはん

アユのおちゃあげ

17日

(むぎいり) なすのみそしる

エネルギー 594 kcal 塩分 1.8 g

チンゲンサイのいたためもの

エビのからあげ

18日

ソフトめん

ちゅうかあんかけ

エネルギー 594 kcal 塩分 1.9 g

ごもくまめ

ふたにくのみそいため

21日

すましじる

エネルギー 608 kcal 塩分 2.4 g

がめに

イワシのいそべあげ

22日

だごじる

エネルギー 707 kcal 塩分 1.6 g

フルーツのもりあわせ

ビビンバどんぶり

23日

(むぎいり) わかめスープ

エネルギー 640 kcal 塩分 1.9 g

だいこんとツナのもの

かきあげ

24日

いっしょくうどん かやくうどん

エネルギー 583 kcal 塩分 1.6 g

えだまめのおしゆで

ホキのこうみあげ

25日

ごもくじる

エネルギー 625 kcal 塩分 1.9 g

グリーンポテト

キーマカレー

28日

ナン

キャベツのスープ

エネルギー 586 kcal 塩分 2.8 g

あんにんどうふ

すぶた

29日

エビだんこのスープ

エネルギー 713 kcal 塩分 2.4 g

じゃがいものにつけ

あげだしどうふ

30日

(むぎいり) すましじる

エネルギー 624 kcal 塩分 1.5 g

このマークは「あじのたび」  
こんげつは「しがけん」

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日  
食物(しょくもつ)せんいが  
多いこんだての日  
(にほんがたしょくじ)  
「日本型食事」の日