

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

ふのかきたまじる 1日

エネルギー 594 kcal 塩分 1.7 g

あつやきたまご

だいまいりツナごはん

(むぎいり) キャベツのみそしる 2日

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

いっしょくちゅうかめさいラーメン 3日

エネルギー 550 kcal 塩分 2.6 g

じゃがいものきんぴら

イワシのうめに

かみかみまめ 4日

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

コッパン ポテトスープ 7日

エネルギー 618 kcal 塩分 2.8 g

ナムル

タッカルピ

にらたまスープ 8日

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

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 9日

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

(むぎいり) すましじる 10日

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

みそしる 11日

エネルギー 658 kcal 塩分 2.0 g

かいそうサラダ

オムレツ

ジャム

こめこしょくパン ポークビーンズ 14日

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

アサリのつくだに

かみなりじる 15日

エネルギー 594 kcal 塩分 2.1 g

こまつなのごまあえ

こうやどうふのたまごとし

れいとうみかん

(むぎいり) 岐福(ぎふ) そうでんみそしる 16日

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

れいとうりんご

(むぎいり) なすのみそしる 17日

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

ソフトめん

ちゅうかあんかけ 18日

エネルギー 594 kcal 塩分 1.9 g

ごもくまめ

ぶたにくのみそいため

すましじる 21日

エネルギー 608 kcal 塩分 2.4 g

がめに

イワシのいそべあげ

ゼリー

だごじる 22日

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

(むぎいり) わかめスープ 23日

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

いっしょくうどん かやくうどん 24日

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

ふりかけ

ごもくじる 25日

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

フローズンヨーグルト

ナン キャベツのスープ 28日

エネルギー 586 kcal 塩分 2.8 g

あんにんどうふ

すぶた

エビだんごのスープ 29日

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

(むぎいり) すましじる 30日

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

たんぱく質(たんぱくし)が多いこんだての日

(にほんがたしよくい)「日本型食事」の日

てっちゃん
せんいくん
わしよっくん