

6月



きだしょうがっこう



こんげつは「とやまけん」です。

うらみそぼろ
イワシのうめに かみかみまめ
(むぎいり) えだまめしんじょのすましじる 1日
エネルギー 611 kcal 塩分 2.2 g

きんときまめのあまに
ぶたどん
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそじる 2日
エネルギー 614 kcal 塩分 1.9 g

いとかんてんのサラダ
すぶた
はるさめのスープ 3日
エネルギー 628 kcal 塩分 2.4 g

キャベツのソテー
とりにくのトマトに
コッパパン かぼちゃのポターージュ 6日
エネルギー 619 kcal 塩分 2.7 g

じゃがいものきんぴら
アユのやくみだれ
なすのみそじる 7日
エネルギー 611 kcal 塩分 1.9 g

とうりゅう あんにんどうふ
ヒビンパどんぶり
(むぎいり) わかめスープ 8日
エネルギー 623 kcal 塩分 1.8 g

ジャーマンポテト
チキンライス
(むぎいり) たまごスープ 9日
エネルギー 581 kcal 塩分 2.0 g

きりぼしだいこんとツナのにつけ
えだまめコロッケ
いなかじる 10日
エネルギー 619 kcal 塩分 1.5 g

ごまあえ
こうやどうふのたまごとし
うちまめじる 13日
エネルギー 591 kcal 塩分 2.1 g

ぶくめに
シシャモのおちゃあげ
すましじる 14日
エネルギー 595 kcal 塩分 1.9 g

ひじきごはん
アジのなんばんづけ
(むぎいり) 岐福(ぎふ)そうでんみそじる 15日
エネルギー 639 kcal 塩分 2.1 g

コールスローサラダ
オムレツ
こめこしょくパン ボークビーンズ 16日
エネルギー 666 kcal 塩分 3.0 g

ちゅうかいため
あげだいす
ソフトめん ちゅうかあんかけ 17日
エネルギー 635 kcal 塩分 1.8 g

グリーンポテト
キーマカレー
ナン キャベツのスープ 20日
エネルギー 613 kcal 塩分 2.9 g

こまつなのいりたまごあえ
だいすいりツナごはん
とうふのみそじる 21日
エネルギー 602 kcal 塩分 1.9 g

かみかみあえ
あつあげのにくみそかけ
(むぎいり) ぶのかきたまじる 22日
エネルギー 588 kcal 塩分 1.5 g

えだまめのしおゆで
ホキのこうみあげ
(むぎいり) じゃがいものみそじる 23日
エネルギー 600 kcal 塩分 1.8 g

フルーツしらたま
あつあげともやしのいためもの
こがたパン やきそば 24日
エネルギー 605 kcal 塩分 3.0 g

こんぶあえ
あまエビのからあげ
ととぼちじる 27日
エネルギー 593 kcal 塩分 2.2 g

ナムル
かんこくふうのくじゃ
ごもくスープ 28日
エネルギー 559 kcal 塩分 1.8 g

いそにしき
ぶたにくのみそいため
(むぎいり) すましじる 29日
エネルギー 599 kcal 塩分 2.4 g

チンゲンサイのいためもの
はるまき
いっしんちゅうかめん
コーンラーメン 30日
エネルギー 614 kcal 塩分 2.4 g

6がつは「しょくいくげっかん」です。しょくについてかんがえるつきです。