

6月

きだしょうがっこう



こんげつは『いしかわけん』

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。



とうにゅうあんにんどうふ
あつあげともやしのいためもの

こがたパン やきそば 5日

エネルギー 592kcal 塩分 3.0g

ふくめに
シシャモのおちゃあげ

たまねぎのみそしる 6日

エネルギー 592kcal 塩分 2.2g

いんげんのごまあえ
ぶたにくのみそいため

えだまめしんじょじる 7日

エネルギー 583kcal 塩分 2.1g

レバーのにつけ
しらたきいりにくじゃが

1日

エネルギー 573kcal 塩分 1.6g

かみかみあえ
ぶたどんぶり

2日

エネルギー 592kcal 塩分 1.9g

かいそうサラダ
オムレツ

こめこしょくパン ポークビーンズ 12日

エネルギー 646kcal 塩分 2.9g

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 13日

エネルギー 638kcal 塩分 1.9g

ひじきごはん
イワシのうめに

岐福(ぎふ)みそしる 14日

エネルギー 600kcal 塩分 2.2g

じゃこんぶあえ
こうやどうふのたまごとし

15日

エネルギー 608kcal 塩分 2.3g

やさいのオイスターソースいため
あげだいたず

16日

エネルギー 627kcal 塩分 2.1g

キャベツのソテー
とりにくのトマトに

19日

エネルギー 636kcal 塩分 2.7g

おかかあえ
イカのおうごんあげ

20日

エネルギー 582kcal 塩分 1.8g

じゃがいものしおこうじために
ちくわのいそべあげ

21日

エネルギー 657kcal 塩分 2.4g

こまつなのいりたまごあえ
だいたずいりツナごはん

22日

エネルギー 566kcal 塩分 1.6g

あまエビのからあげ
びびんパどんぶり

23日

エネルギー 584kcal 塩分 2.2g

フルーツポンチ
キーマカレー

26日

エネルギー 624kcal 塩分 3.0g

えだまめのおしおゆで
ホキのしそあげ

27日

エネルギー 621kcal 塩分 2.0g

もやしのちゅうかあえ
すぶた

28日

エネルギー 607kcal 塩分 2.2g

ほうれんそうのあえもの
とりにくとだいたずのもの

29日

エネルギー 575kcal 塩分 1.5g

こまつなのにびたし
アユのやくみだれ

30日

エネルギー 599kcal 塩分 1.6g