

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。



とうにゆうあんにんどうふ
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
シシャモのおちやあげ
ふりかけ

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
こざかな

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

（むぎいり） ごじる **1日**

エネルギー 573kcal 塩分 1.6g

かみかみあえ
ぶたどんぶり
ゼリー

岐福(ぎふ)みそしる **2日**

エネルギー 592kcal 塩分 1.9g

かいそうサラダ
オムレツ
ジャム

こめこしよくパン 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
のりのつくだに

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
れいとうみかん

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

（むぎいり） うちまめじる **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

ソフトめん ちゅうかあんかけ **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

コッペパン かぼちゃのポタージュ **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

めったじる **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
はっこうにゅう

いっしょくうどん かやくうどん **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

（むぎいり） すまじる **22日**

エネルギー 566kcal 塩分 1.6g

あまエビのからあげ
ピビンバどんぶり

わかめスープ **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

ナン ポテトスープ **26日**

エネルギー 624kcal 塩分 3.0g

えだまめのおしゆで
ホキのしそあげ
ひじきのつくだに

じゃがいものみそしる **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

（むぎいり） はるさめのスープ **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
ゼリー

（むぎいり） 岐福(ぎふ)みそしる **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
れいとうみかん

ふのかきたまじる **30日**

エネルギー 599kcal 塩分 1.6g