

<p>ポイルキャベツ</p> <p>ウインナーのソースかけ フローズンヨーグルト</p> <p>コッパン ※やさいとまめのスープ 3日</p> <p>エネルギー 631kcal 塩分 2.8g</p>	<p>※じゃがいものきんぴら</p> <p>※アジのなんばんづけ</p> <p>※たまねぎのみそしる 4日</p> <p>エネルギー 592kcal 塩分 2.0g</p>	<p>フルーツもりあわせ</p> <p>※あつあげともやしのいためもの</p> <p>こがたパン ※やきそば 5日</p> <p>エネルギー 594kcal 塩分 3.0g</p>	<p>※かみかみあえ</p> <p>※こうや豆腐のたまごじ れいとうみかん</p> <p>(むぎいり) ※しんじょじる 6日</p> <p>エネルギー 608kcal 塩分 2.0g</p>	<p>あまエビのからあげ</p> <p>※ビビンバどんぶり</p> <p>※わかめスープ 7日</p> <p>エネルギー 593kcal 塩分 2.0g</p>
<p>ふりかえきゅうぎょうび</p> <p>鉄分(てつぶん)が おいしいんだての日</p> <p>食物(しょくもつ)せんいが おいしいんだての日</p> <p>(にほんがたしよくじ) 「日本型食事」の日</p> <p>10日</p>	<p>ジャーマンポテト</p> <p>※チキンライス</p> <p>チーズ</p> <p>※とうふとたまごのスープ 11日</p> <p>エネルギー 589kcal 塩分 2.1g</p>	<p>※こまつなのだいずあえ</p> <p>※わふうおろしハンバーグ</p> <p>(むぎいり) ※かみなりじる 12日</p> <p>エネルギー 594kcal 塩分 1.8g</p>	<p>じゃがいものしおこうじいため</p> <p>※イカのカレーあげ はっこうにゅう</p> <p>いっしょうどん ※かやくうどん 13日</p> <p>エネルギー 619kcal 塩分 1.9g</p>	<p>※あかこんにやくのきんぴら</p> <p>アユのかんろに</p> <p>しがけん</p> <p>※うちめめじる 14日</p> <p>エネルギー 590kcal 塩分 2.2g</p>
<p>※かいそうサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ジャム</p> <p>こめこ しょくぱん ※ビーンズカレースープ 17日</p> <p>エネルギー 634kcal 塩分 3.2g</p>	<p>※ふくめに</p> <p>※シシャモのおちゃあげ</p> <p>※じゃがいものみそしる 18日</p> <p>エネルギー 602kcal 塩分 1.9g</p>	<p>※おかかあえ</p> <p>※ぶたにくのみそいため ※れいとうめん</p> <p>(むぎいり) ※かきたまじる 19日</p> <p>エネルギー 635kcal 塩分 1.7g</p>	<p>※やさいのオイスターソースいため</p> <p>※あげだいず</p> <p>ソフトめん ※ちゅうかあんかけ 20日</p> <p>エネルギー 627kcal 塩分 2.0g</p>	<p>※ひじきごはん</p> <p>イワシのうめに</p> <p>※岐福(ぎふ)みそしる 21日</p> <p>エネルギー 587kcal 塩分 2.2g</p>
<p>フルーツポンチ</p> <p>※キーマカレー</p> <p>ナン ※ポテトスープ 24日</p> <p>エネルギー 632kcal 塩分 2.7g</p>	<p>レバーのにつけ</p> <p>※にくじゃが</p> <p>ゼリー</p> <p>※とうにゅういりみそしる 25日</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 1.9g</p>	<p>※もやしのちゅうかあえ</p> <p>※すぶた</p> <p>(むぎいり) ※はるさめのスープ 26日</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 1.8g</p>	<p>※えだまめのしおゆで</p> <p>※ホキのしそあげ アサリのつくだに</p> <p>(むぎいり) ※きんしたまごのすまじる 27日</p> <p>エネルギー 608kcal 塩分 1.5g</p>	<p>※こまつなのそぼろいため</p> <p>※だいずいりツナごはん</p> <p>※いなかじる 28日</p> <p>エネルギー 589kcal 塩分 1.5g</p>
<p>6月 ながらひがししょうがつこう</p>	<p>6がつは 「しよくいくげっかん」です。 しよくについてかんがえるつきです。</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんげつは「しがけん」</p>	<p>このマークは 「ふるさとしよくさいの日」 すべてのこんだてに ぎふけんさんの しよくさいが つかわれています。</p>	<p>まいつき19日は 「しよくいくの日」 しよくについて かんがえる日です。</p>