

<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>コッペパン 野菜と豆のスープ 3日</p> <p>エネルギー 747 kcal 塩分 3.4g</p>	<p>じゃがいものきんぴら</p> <p>アジの南蛮漬け かみかみ大豆</p> <p>たまねぎの味噌汁 4日</p> <p>エネルギー 761 kcal 塩分 2.5g</p>	<p>フルーツ盛り合わせ</p> <p>厚揚げともやしの炒め物</p> <p>小型パン 焼きそば 5日</p> <p>エネルギー 775 kcal 塩分 4.0g</p>	<p>かみかみあえ</p> <p>高野豆腐の卵とじ 冷凍みかん</p> <p>(麦入り) しんじょ汁 6日</p> <p>エネルギー 767 kcal 塩分 2.5g</p>	<p>甘エビのから揚げ</p> <p>ピビンバ丼</p> <p>わかめスープ 7日</p> <p>エネルギー 761 kcal 塩分 2.6g</p>
<p>金時豆の甘煮</p> <p>牛丼</p> <p>キャベツの味噌汁 10日</p> <p>エネルギー 758 kcal 塩分 2.6g</p>	<p>ジャーマンポテト</p> <p>チキンライス</p> <p>豆腐と卵のスープ 11日</p> <p>エネルギー 756 kcal 塩分 2.7g</p>	<p>小松菜の大豆あえ</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>(麦入り) かみなり汁 12日</p> <p>エネルギー 754 kcal 塩分 2.1g</p>	<p>じゃがいもの塩こうじ炒め</p> <p>イカのカレー揚げ</p> <p>発酵乳</p> <p>一食うどん かやくうどん 13日</p> <p>エネルギー 781 kcal 塩分 2.2g</p>	<p>赤こんにやくのきんぴら</p> <p>アユの甘露煮</p> <p>ゼリー</p> <p>うち豆汁 14日</p> <p>エネルギー 762 kcal 塩分 2.6g</p>
<p>海藻サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ジャム</p> <p>米粉食パン ビーンズカレースープ 17日</p> <p>エネルギー 790 kcal 塩分 4.1g</p>	<p>含め煮</p> <p>シシャモのお茶揚げ</p> <p>じゃがいもの味噌汁 18日</p> <p>エネルギー 754 kcal 塩分 2.2g</p>	<p>おかかあえ</p> <p>豚肉の味噌炒め</p> <p>冷凍みかん</p> <p>(麦入り) かきたま汁 19日</p> <p>エネルギー 797 kcal 塩分 2.1g</p>	<p>野菜のオイスターソース炒め</p> <p>揚げ大豆</p> <p>ソフト麺</p> <p>中華あんかけ 20日</p> <p>エネルギー 809 kcal 塩分 2.5g</p>	<p>ひじきごはん</p> <p>イワシの梅煮</p> <p>ゼリー</p> <p>岐福(ぎふ)味噌汁 21日</p> <p>エネルギー 791 kcal 塩分 2.6g</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 753 kcal 塩分 3.2g</p>	<p>レバーの煮つけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ゼリー</p> <p>豆乳入り味噌汁 25日</p> <p>エネルギー 773 kcal 塩分 2.1g</p>	<p>もやしの中華あえ</p> <p>酢豚</p> <p>冷凍パイ</p> <p>(麦入り) 春雨のスープ 26日</p> <p>エネルギー 777 kcal 塩分 2.4g</p>	<p>枝豆の塩ゆで</p> <p>ホキのしそ揚げ</p> <p>アサリの佃煮</p> <p>(麦入り) 錦糸卵のすまし汁 27日</p> <p>エネルギー 749 kcal 塩分 1.8g</p>	<p>小松菜のそぼろ炒め</p> <p>大豆入りツナごはん</p> <p>田舎汁 28日</p> <p>エネルギー 753 kcal 塩分 1.9g</p>

6月

青山中学校

あじのたび
今月は「滋賀県」です。

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。



鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日