

6月

## こんだて表

曜	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こんだて名	牛乳 とり照り丼 じゃがいもと長ネギのみぞ汁 いわしのしょうが煮	牛乳 ポークハヤシライス 枝豆とコーンのソテー <sup>えだまめ</sup> パイン缶	牛乳 パン 白菜のチャウダー <sup>はくさい</sup> 白身魚フライ <sup>しろみざかな</sup> アスパラのガーリックソテー	牛乳 ごはん きのこ汁 照り焼きチキン <sup>じる</sup> 豚肉とごぼうのしぐれ煮 <sup>ぶたにく</sup>	牛乳 醤油ラーメン <sup>しょうゆ</sup> にらまんじゅう もやしの炒めナムル
日	9	10	11	12	13
こんだて名	牛乳 ごはん えのきと油揚げのみぞ汁 ホッケの塩焼き こんにゃくきんぴら	牛乳 ごはん 豆腐のみぞ汁 <sup>とうふ</sup> イカフライ ごぼうとちくわの甘辛いため	牛乳 パン ポトフ ベーコンエッグ エビのソテー	牛乳 ごはん 中華スープ <sup>ちゅうか</sup> しゅうまい 麻婆なす <sup>まーぼ</sup>	牛乳 いなり寿司 <sup>ずし</sup> わかめうどん おかか野菜 <sup>やさい</sup>
日	16	17	18	19	20
こんだて名	牛乳 ごはん 若竹汁 さばのしょうが煮 そぼろ大根	牛乳 スタミナ丼 <sup>どん</sup> 里いものみぞ汁 <sup>さと</sup> 肉団子 <sup>にくだんご</sup>	牛乳 パン ポークシチュー フレーンオムレツ にんじんソテー	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみぞ汁 <sup>たまねぎ</sup> とりごま照り焼き <sup>てや</sup> 高野豆腐の含め煮 <sup>こうや豆腐</sup>	牛乳 塩広東ラーメン <sup>しおかんとん</sup> 春巻き <sup>はるまき</sup> プロッコリーの中華炒め <sup>ちゅうかいた</sup>
日	23	24	25	26	27
こんだて名	牛乳 かき揚げ丼 <sup>あげ</sup> 根菜汁 ひじきと大豆の煮物	牛乳 ごはん 大根とたもぎのみぞ汁 <sup>だいこん</sup> 信田巻き <sup>しのだまき</sup> 炒り鶏 <sup>いりとり</sup>	牛乳 パン コーンポタージュ オニオングリーン きのこのカレーソテー	牛乳 ごはん 芋煮 <sup>いもに</sup> 焼き魚(鮭) <sup>やかなのしゃけ</sup> 小松菜の炒め物 <sup>こまつなもの</sup>	牛乳 とりめん 白花豆コロッケ <sup>しろはなまめ</sup> ふきの炒め煮 <sup>いたに</sup>
日	30	★食材の仕入れ状況によって献立変更があることをご了承ください。			
こんだて名	牛乳 ポークカレー いんげんのソテー <sup>いんげん</sup> ヨーグルト				

## 6月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)
小学校	589.0	22.8	19.6	76.7	2.4
中学校	720.0	27.2	23.2	96.4	3.1