| 日 | | <u> </u> | | 立名 | | 使 | | 用 材 | | 料 名 | | | - たん白質 |
|----|---|--------------|---------|--|----------|--|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--|---------------|--------|
| | 曜 | | 飲み物 | | かず | 血や肉に | | | なるもの | |)調子を整えるもの | エネルギー Kcal | |
| 1 | 木 | ごはん | 1.0 - 1 | セルフのビビンバ セルフのビビン ワンタンスープ | バ(ナムル) | ぎゅうにゅうとうふ | | こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも | っ さとう ごま | こんにゃにんにく | く たけのこ しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ | 599 | 26. 1 |
| 2 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | いわしのオレン うめマヨあえ ぐだくさんじる | | ぎゅうにゅう ぶたにく あっ | | こめ さとう ノンエッグマ | | にんじん | キャベツ きゅうり うめ だいこん け ねぎ こんにゃく | 626 | 24. 7 |
| 5 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ビーンズカレー こんにゃくサラ ももゼリー | | ぎゅうにゅう だいず | ぶたにく | こめ じゃか あぶら カレ さとう ごま ももゼリー | ールウ | にんにく | たまねぎ しょうが りんご こんにゃく きゅうり コーン | 704 | 21. 6 |
| 6 | 火 | <i>J</i> _70 | ぎゅうにゅう | かきたまじる やさいのかきあ さやいんげんの | | ぎゅうにゅう あぶらあげ カ | | うどん かた あぶら こも さとう ごま | アぎこ | こまつな | にんじん えのきたけ ごぼう しゅんぎく もやし さやいんげん | 681 | 22. 4 |
| 7 | 水 | | | いちごジャム ハンバーグデミグ しょうゆフレンチ やさいのスープに | • | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィ | | パン いちこ あぶら じゃ | • | | もやし ほうれんそう にんじん キャベツ | 663 | 28. 0 |
| 8 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ^{ぶたにくとピーマン(} かりこりきゅう わかめのみそし | ŋ | ぎゅうにゅう わかめ あつる みそ だいず | | こめ あぶら さとう かた ごまあぶら | こくりこ | | エリンギ ピーマン きゅうり だいこん ねぎ | 597 | 27. 2 |
| 9 | 金 | | | | | 海っ子 | 班ウス | ナークラ | ラリー | | | | |
| 12 | 月 | 218/0 | | 【ふるさとこんだ さめフライのごま ふうみあえ くるまふのみそし | ケチャップソース | ぎゅうにゅう わかめ みそ | | こめ パンこ あぶら さと ふ | | ふくじん | キャベツ きゅうり づけ たまねぎ えのきたけ | 669 | 23. 3 |
| 13 | 火 | ちゅうかめん | | タンメンスープ カリカリカレー わかめのさっぱ | まめ | ぎゅうにゅう なると うずん だいず わかん | らたまご | ちゅうかめん かたくりこ アーモンド | あぶら | にら コ もやし | ・キャベツ ねぎ ーン きくらげ きゅうり | 688 | 29. 5 |
| 14 | 水 | | | がんもどきやさ きゅうりのかお じゃがいものみ | りづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく と みそ だいず | | こめ さとう かたくりこ じゃがいも | | えのきた | たまねぎ にんじん け きゅうり だいこん もやし こまつな | 630 | 24. 1 |
| 15 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | あんかけたまご きりぼしだいこん あつあげのみそ | のやきそばふう | ぎゅうにゅう ハム あおのり あつあげ みっ |) | こめ さとう かたくりこ じゃがいも | | | だいこん にんじん ピーマン たまねぎ そう | 637 | 23. 8 |
| 16 | 金 | | | | 海1 | > 予뷏? | フォー | クラリ | 一学情 | | | | |
| 19 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくのスタ じゃこキャベツ トマトとたまご | | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ たまご | | こめ あぶら かたくりこ | っ さとう | ほうれん | にんにく キャベツ にんじん トマト そう | 659 | 28. 9 |
| 20 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | だいずコロッケ くきわかめのい とりだんごじる | ためもの | ぎゅうにゅう ぶたにく くる さつまあげ 。 | きわかめ | こめ あぶら こむぎこ さ ごまあぶら | | こんにゃ だいこん | 「 にんじん ごぼう く さやいんげん ・ えのきたけ そう ねぎ | 683 | 23. 1 |
| 21 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり ~ セルフのもずくそ にんじんしりしり こまつなのみそし | ぼろどん | ぎゅうにゅう ぶたにく だい ツナ たまご あぶらあげ る | ・ず とうふ | こめ あぶらかたくりこ | | | にんじん えだまめ もやし えのきたけ | 618 | 26. 8 |
| 22 | 木 | | ぎゅうにゅう | さばのこうみや ごぼうのみそい はるさめスープ | ため | ぎゅうにゅう ぶたにく みっ なると | | こめ ごまあ あぶら さと はるさめ | うぶら : う | にんじん さやいん | ねぎ ごぼう こんにゃく げん もやし チンゲンサイ | 615 | 26. 8 |
| 23 | 金 | ごはん | | あつあげのやくみソース たくあんあえ メギスのつみれとアスノ | | ぎゅうにゅう かつおぶし めぎすつみれ | | こめ さとう ごまあぶら ごま | | きゅうり | ようが キャベツ たくあん にんじん ガス こんにゃく | 627 | 24. 8 |
| 26 | 月 | ごはん | | ハヤシライス キャベツとアー あじさいゼリー | モンドのサラダ | ぎゅうにゅう | ぶたにく | こめ じゃか あぶら ケ アーモンド あじさいゼリ | ヤシルウ | えだまめ りんご | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり リー コーン | 729 | 22. 7 |
| 27 | 火 | ごはん | | ししゃもフリッタ ほうれんそうの ごもくスープ | | ぎゅうにゅう ぶたにく み ² | | こめ こむき | ぎこ あぶら | もやし たまねぎ きくらげ | ほうれんそう にんじん キャベツ メンマ | 636 | 23. 0 |
| 28 | 水 | | ぎゅうにゅう | トマトソースオ キャベツとブロッ とうにゅうコー | コリーのソテー | ぎゅうにゅう ツナ ベーコ: とうにゅう | | こめこパン さとう ある じゃがいも | i b | キャベツ にんじん | たまねぎ トマト ブロッコリー コーン パセリ | 655 | 27. 5 |
| 29 | 木 | ごはん | | コーンしゅうま もやしのナムル マーボーあつあ | | ぎゅうにゅう とうふ ぶた! あつあげ み | z < | こめ かたく さとう ごま ごま あぶら | きあぶら | にんじん しいたけ しょうが | もやし こまつな たまねぎ たけのこ にら ねぎ にんにく | 663 | 26. 3 |
| 30 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | あじのかばやき かわりきんぴら とうふのみそし | | ぎゅうにゅう さつまあげ わかめ みそ | とうふ | こめ かたく あぶら さと じゃがいも | | こんにゃ | にんじん く さやいんげん えのきたけ | 644 | 26. 0 |

一食平均エネルギー:651 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.9 g 食塩:2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

| | · | | 万 <u>万</u> 状 | | 技 | <u>/こ く 扱</u> 用 材 | 料名 | | |
|----|---|------------|------------------------|---|--|---|---|---------------|-------|
| 日 | 曜 | | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー Kcal | たん白質 |
| 1 | 木 | | 1.0 - 1 | セルフのビビンバ(いためにく) セルフのビビンバ(ナムル) ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン | こんにゃく たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ | 599 | 26. 1 |
| 2 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | オレンジ キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく | 626 | 24. 7 |
| 5 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ビーンズカレー こんにゃくサラダ ももゼリー | | こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ももゼリー | にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく もやし きゅうり コーン | 704 | 21.6 |
| 6 | 火 |)=10 | ぎゅうにゅう | かきたまじる やさいのかきあげ さやいんげんのごまあえ | ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご | うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごま | たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし さやいんげん | 681 | 22. 4 |
| 7 | 水 | | | いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ やさいのスープに | | パン いちごジャム あぶら じゃがいも | たまねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ かぶ | 663 | 28. 0 |
| 8 | 木 | 212/0 | | ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ だいず | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま | たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ | 597 | 27. 2 |
| 9 | 金 | 212/0 | | カップなっとう いそかあえ しんじゃがのにくじゃが | ぎゅうにゅう なっとう のり ぶたにく | こめ じゃがいも あぶら さとう | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | 604 | 25. 0 |
| 12 | 月 | | | 【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる | ぎゅうにゅう さめ わかめ みそ だいず | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ | もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん えのきたけ | 669 | 23. 3 |
| 13 | 火 | ちゅうかめん | | タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのさっぱりあえ | | ちゅうかめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう | にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり | 688 | 29. 5 |
| 14 | 水 | 7,870 | | がんもどきやさいあんかけ きゅうりのかおりづけ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ | 630 | 24. 1 |
| 15 | 木 | C12/0 | ぎゅうにゅう | あんかけたまごやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう たまご ハム あおのり あつあげ みそ だいず | こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも | きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう | 637 | 23. 8 |
| 16 | 金 | | | いかのたつたあげ アスパラのこんぶあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ とうふ | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも | アスパラガス キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ | 601 | 23. 8 |
| 19 | 月 | | ぎゅうにゅう | ぶたにくのスタミナいため じゃこキャベツ トマトとたまごのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご | こめ あぶら さとう かたくりこ | たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう | 659 | 28. 9 |
| 20 | 火 | 210/0 | | だいずコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりだんご | こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ | 683 | 23. 1 |
| 21 | 水 | C12/0 | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり 〜おきなわ〜】 セルフのもずくそぼろどん にんじんしりしり こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ | こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし えのきたけ こまつな | 618 | 26. 8 |
| 22 | 木 | 210/0 | ぎゅうにゅう | さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ | こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ | しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ | 615 | 26. 8 |
| 23 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | あつあげのやくみソースがけ(4年〜2個) たくあんあえ メギスのつみれとアスパラのごまじる | ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎすつみれ みそ | ま シ | ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん アスパラガス こんにゃく | 627 | 24. 8 |
| 26 | 月 | 21011 | ぎゅうにゅう | ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー | | こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー | にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン | 729 | 22. 7 |
| 27 | 火 | | ぎゅうにゅう | ししゃもフリッター(3年~2本) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ | こめ こむぎこ あぶら | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ | 636 | 23. 0 |
| 28 | 水 | こめこのこくとうバン | ぎゅうにゅう | トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ | ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう | こめこパン オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こめこ | にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ | 655 | 27. 5 |
| 29 | 木 | 210/0 | ぎゅうにゅう | コーンしゅうまい(5年~2個) もやしのナムル マーボーあつあげ | ぎゅうにゅう さかな とうふ ぶたにく あつあげ みそ | こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら | コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく | 663 | 26. 3 |
| 30 | 金 | ごはん | | あじのかばやきふう かわりきんぴら とうふのみそしる | ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず | こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな | 644 | 26. 0 |
| | | | | 争亚切ェラルゼー・647 Kool | たりぱくを | | 此 断 ⋅ 10 0 σ | 合指 . | |

一食平均エネルギー:647 Kcal たんぱく質:25.2 g

食塩:2.3 g 脂質:18.9 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 6月は沖縄の献立です。

psi せいさん 沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。 もずくのそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽し ながらいただきましょう。人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の π 「千切り」を意味します。

| | が相は | | 月分 状 | | | <u>/こ く 4X</u> 用 材 | - 「ト黒川小字校」上越巾 料 名 | | |
|----|-----|------------|----------------|---|--|---|---|---------------|-------|
| 日 | 曜 | - | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー Kcal | |
| | | | 20 1 | セルフのビビンバ(いためにく) | | こめ あぶら さとう | こんにゃく たけのこ しょうが | rear | 8 |
| 1 | 木 | | | セルフのビビンバ(ナムル) ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン | にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ | 599 | 26. 1 |
| 2 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | オレンジ キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく | 626 | 24. 7 |
| 5 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ビーンズカレー こんにゃくサラダ ももゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ももゼリー | にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく もやし きゅうり コーン | 704 | 21. 6 |
| 6 | 火 | うどん | ぎゅうにゅう | かきたまじる やさいのかきあげ さやいんげんのごまあえ | ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご | うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごま | たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし さやいんげん | 681 | 22. 4 |
| 7 | 水 | | ぎゅうにゅう | いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ やさいのスープに | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー | パン いちごジャム あぶら じゃがいも | たまねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ かぶ | 663 | 28. 0 |
| 8 | 木 | ごはん | | ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ だいず | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま | たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ | 597 | 27. 2 |
| 9 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | カップなっとう いそかあえ しんじゃがのにくじゃが | ぎゅうにゅう なっとう のり ぶたにく | こめ じゃがいも あぶら さとう | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | 604 | 25. 0 |
| 12 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる | ぎゅうにゅう さめ わかめ みそ だいず | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ | もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん えのきたけ | 669 | 23. 3 |
| 13 | 火 | ちゅうかめん | | タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのさっぱりあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず わかめ | ちゅうかめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう | にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり | 688 | 29. 5 |
| 14 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | がんもどきやさいあんかけ きゅうりのかおりづけ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ | 630 | 24. 1 |
| 15 | 木 | ごはん | | あんかけたまごやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう たまご ハム あおのり あつあげ みそ だいず | こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも | きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう | 637 | 23. 8 |
| 16 | 金 | ごはん | | いかのたつたあげ アスパラのこんぶあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ とうふ | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも | アスパラガス キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ | 601 | 23. 8 |
| 19 | 月 | | | ぶたにくのスタミナいため じゃこキャベツ トマトとたまごのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご | こめ あぶら さとう かたくりこ | たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう | 659 | 28. 9 |
| 20 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | だいずコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりだんご | こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ | 683 | 23. 1 |
| 21 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり 〜おきなわ〜】 セルフのもずくそぼろどん にんじんしりしり こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ | こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし えのきたけ こまつな | 618 | 26.8 |
| 22 | 木 | | ぎゅうにゅう | さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ なると | こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ | しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ | 615 | 26.8 |
| 23 | 金 | | ぎゅうにゅう | あつあげのやくみソースがけ(4年〜2個) たくあんあえ メギスのつみれとアスバラのごまじる | ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎすつみれ みそ | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま | ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん アスパラガス こんにゃく | 627 | 24. 8 |
| 26 | 月 | | | ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー | にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン | 729 | 22. 7 |
| 27 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ししゃもフリッター(3年〜2本) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ | こめ こむぎこ あぶら | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ | 636 | 23. 0 |
| 28 | 水 | こめこのこくとうパン | ぎゅうにゅう | トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ | ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう | こめこパン オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こめこ | にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ | 655 | 27.5 |
| 29 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | コーンしゅうまい(5年~2個) もやしのナムル マーボーあつあげ | ぎゅうにゅう さかな とうふ ぶたにく あつあげ みそ | こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら | コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく | 663 | 26. 3 |
| 30 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | あじのかばやきふう かわりきんぴら とうふのみそしる | ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず | こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな | 644 | 26. 0 |

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 6月は沖縄の献立です。

psi せいさん 沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。 もずくのそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽し ながらいただきましょう。人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の π 「千切り」を意味します。