

6月 予定献立表

<p>6月4日～10日は</p> <p>歯と口の健康週間です！</p> <p>この期間の給食は、かむことを意識したメニューを取り入れています。</p> <p>よくかむことは、虫歯予防につながります。</p> 		<p>6月の栄養価</p> <p>エネルギー 811kcal (820kcal)</p> <p>たんぱく質 32.3g (30g)</p> <p>脂質 24.3g (25g)</p> <p>塩分 2.8g (2.9g)</p> <p>()は基準値</p>		<p>1 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の照り焼き すき昆布のお煮つけ みそ汁 (じゃがいも・大根) <p>エネルギー(kcal) 768</p> <p>たんぱく質(g) 30.9</p> <p>脂質(g) 23.2</p> <p>塩分(g) 2.5</p>	<p>2 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 擬製豆腐 フロッコリーのツナサラダ すまし汁(焼麩) <p>エネルギー(kcal) 811</p> <p>たんぱく質(g) 35.9</p> <p>脂質(g) 26.2</p> <p>塩分(g) 3.3</p>
<p>5 日 (月)</p> <p>～かみかみ献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩豚丼 ごぼうチップス サラダ みそ汁(わかめ) <p>エネルギー(kcal) 770</p> <p>たんぱく質(g) 30.5</p> <p>脂質(g) 25.4</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>6 日 (火)</p> <p>～かみかみ献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいもと油麩の煮物 キャベツのみそマヨネーズ和え 小魚アーモンド <p>エネルギー(kcal) 859</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 24.9</p> <p>塩分(g) 2.2</p>	<p>7 日 (水)</p> <p>～かみかみ献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス ごぼうサラダ あさりと野菜のスープ <p>エネルギー(kcal) 802</p> <p>たんぱく質(g) 30.8</p> <p>脂質(g) 23.8</p> <p>塩分(g) 3.1</p>	<p>8 日 (木)</p> <p>～かみかみ献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華煮 かみかみサラダ <p>エネルギー(kcal) 804</p> <p>たんぱく質(g) 33.7</p> <p>脂質(g) 22.3</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>9 日 (金)</p> <p>～かみかみ献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いか磯辺フライ しらす入りお浸し 切り干し大根の煮物 みそ汁(なす) <p>エネルギー(kcal) 783</p> <p>たんぱく質(g) 30.4</p> <p>脂質(g) 20.3</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	
<p>12 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 回鍋肉 マロニーサラダ <p>エネルギー(kcal) 844</p> <p>たんぱく質(g) 28.9</p> <p>脂質(g) 25.9</p> <p>塩分(g) 3.0</p>	<p>13 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> タコライス ひじきサラダ グレープフルーツ <p>エネルギー(kcal) 884</p> <p>たんぱく質(g) 35.8</p> <p>脂質(g) 28.0</p> <p>塩分(g) 2.7</p>	<p>14 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの照り焼き 高野豆腐とこんにゃくの煮物 みそ汁(油揚げ) <p>エネルギー(kcal) 846</p> <p>たんぱく質(g) 33.3</p> <p>脂質(g) 31.9</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>15 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ゴーヤチャンプルー たもぎ茸スープ ヨーグルト <p>エネルギー(kcal) 756</p> <p>たんぱく質(g) 31.2</p> <p>脂質(g) 21.5</p> <p>塩分(g) 2.2</p>	<p>16 日 (金)</p> <p>～定通総体応援献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん カツカレー フレンチサラダ <p>エネルギー(kcal) 901</p> <p>たんぱく質(g) 32.5</p> <p>脂質(g) 29.2</p> <p>塩分(g) 2.9</p>	
<p>19 日 (月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>20 日 (火)</p> <p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 笹かまぼこの梅しそフライ アーモンド和え みそけんちん汁 <p>エネルギー(kcal) 764</p> <p>たんぱく質(g) 29.5</p> <p>脂質(g) 18.6</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	<p>21 日 (水)</p> <p>～みやぎ水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉玄米ハニーパン 鮭のオープン焼き ジャーマンポテト おまめのスープ <p>エネルギー(kcal) 745</p> <p>たんぱく質(g) 39.1</p> <p>脂質(g) 29.6</p> <p>塩分(g) 2.9</p>	<p>22 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華飯 春雨サラダ あじさいポンチ <p>エネルギー(kcal) 857</p> <p>たんぱく質(g) 30.9</p> <p>脂質(g) 17.3</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>23 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ねぎ塩チキン 大豆の磯煮 すまし汁(しめじ) <p>エネルギー(kcal) 791</p> <p>たんぱく質(g) 35.2</p> <p>脂質(g) 25.7</p> <p>塩分(g) 2.9</p>	
<p>26 日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん クリスピーチキン コールスローサラダ 高野豆腐のカレースープ <p>エネルギー(kcal) 869</p> <p>たんぱく質(g) 32.8</p> <p>脂質(g) 31.7</p> <p>塩分(g) 2.2</p>	<p>27 日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン 餃子 もやしのスープ <p>エネルギー(kcal) 741</p> <p>たんぱく質(g) 29.8</p> <p>脂質(g) 18.4</p> <p>塩分(g) 2.7</p>	<p>28 日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯉の竜田ねぎソース ほうれん草のツナ和え みそ汁(じゃがいも) キウイフルーツ <p>エネルギー(kcal) 817</p> <p>たんぱく質(g) 35.7</p> <p>脂質(g) 22.7</p> <p>塩分(g) 2.6</p>	<p>29 日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚玉丼 わかめときゅうりの和え物 冷凍みかん <p>エネルギー(kcal) 826</p> <p>たんぱく質(g) 30.8</p> <p>脂質(g) 27.3</p> <p>塩分(g) 2.7</p>	<p>30 日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 野菜蒸しパン <p>エネルギー(kcal) 784</p> <p>たんぱく質(g) 30.9</p> <p>脂質(g) 17.1</p> <p>塩分(g) 3.0</p>	

★牛乳は毎日つきます。 ★材料の都合で献立を変更する場合があります。 ★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。