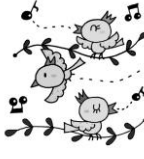





6月の献立表

月	火	水	木	金																																		
1 にゅうかくしき 入学式 	2 <ul style="list-style-type: none"> ごはん にくじゃが ごまみそやさいスープ ココアプリン 	3 <ul style="list-style-type: none"> チャーハン はるさめサラダ わかめスープ ゴールドキウイ 	4 <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに キャベツのおかかあえ かきたまじる バナナ 	5 <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん ししゃもフライ すきこんぶのもの ゆでスナップえんどう どさんこじる 																																		
					赤 豚肉	赤 豚肉 卵 ハム 鶏肉 豆腐	赤 鯖 かつお節 卵 豆腐	赤 ししゃも 豚肉																														
					黄 米 じゃが芋 油 ごま	黄 米 油 ごま	黄 米	黄 米 大麦 油 ごま じゃが芋																														
					緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり もやし 玉ねぎ えのきだけ キウイフルーツ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	緑 たけのこ にんじん 大豆もやし スナップえんどう もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ																														
栄養量 小学部 639kcal・24.2g 中学部 739kcal・27.2g 高等部 786kcal・28.3g	栄養量 小学部 541kcal・21.7g 中学部 643kcal・25.3g 高等部 696kcal・27.1g	栄養量 小学部 604kcal・24.8g 中学部 687kcal・26.9g 高等部 724kcal・27.8g	栄養量 小学部 605kcal・23.0g 中学部 747kcal・27.8g 高等部 789kcal・28.8g																																			
8 <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル めだまやき?ゼリー 	9 <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン タンドリーチキン こまつなのソテー ミネストローネ 	10 <ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば ほたてのちゅうかスープ あんにとんどうふ 	11 <ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス わかめサラダ パインアップル 	12 <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん アジのしおこうじゃき うのはないり あぶらふはっとじる メロン 																																		
					赤 豆腐 豚肉 まぐろ水煮	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	赤 豚肉 わかめ まぐろ水煮	赤 アジ 鶏肉 おから																														
					黄 米 油 ごま	黄 パン パター じゃが芋 マカロニ	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 大麦 油 小麦粉																														
					緑 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり あんず	緑 小松菜 とうもろこし トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ たけのこ みかん パインアップル キウイフルーツ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	緑 にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 白菜 ねぎ メロン																													
栄養量 小学部 603kcal・26.2g 中学部 702kcal・29.6g 高等部 749kcal・30.8g	栄養量 小学部 572kcal・27.9g 中学部 759kcal・34.7g 高等部 766kcal・35.0g	栄養量 小学部 590kcal・25.5g 中学部 653kcal・27.9g 高等部 679kcal・28.9g	栄養量 小学部 616kcal・22.0g 中学部 720kcal・23.7g 高等部 765kcal・25.0g	栄養量 小学部 566kcal・26.7g 中学部 667kcal・30.9g 高等部 701kcal・30.3g																																		
15 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきいりちぐさやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる ヨーグルト 	16 <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのはちみつみやき れんこんいりひじきのもの きゅうりのちゅうかあえ はるさめのすまじる 	17 <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめに にくやさいいため ひきなじる オレンジ 	18 <ul style="list-style-type: none"> セルフホットドッグ (パン ウインナーのケチャップに) ツナマヨサラダ クリームシチュー 	19 <ul style="list-style-type: none"> ごはん こおり豆腐のからあげ ちくぜんに こまつなのみそしる チーズ 																																		
					赤 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 ヨーグルト	赤 鶏肉 大豆 なた巻き	赤 いわし 豚肉 油揚げ	赤 ウインナー まぐろ水煮 鶏肉	赤 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 チーズ																													
					黄 米 油 ごま 里芋	黄 米 油 ごま 春雨	黄 米 油	黄 パン マヨネーズ 油	黄 米 油 里芋 じゃが芋																													
					緑 にんじん ねぎ 切り干し大根 しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう 白菜	緑 れんこん さやいんげん にんじん きゅうり えのきだけ みつば	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 えのきだけ ねぎ オレンジ	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	緑 にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん しいたけ 玉ねぎ 小松菜																													
栄養量 小学部 583kcal・22.8g 中学部 683kcal・25.8g 高等部 730kcal・26.8g	栄養量 小学部 558kcal・27.7g 中学部 650kcal・29.7g 高等部 709kcal・32.6g	栄養量 小学部 558kcal・23.4g 中学部 667kcal・26.9g 高等部 708kcal・27.9g	栄養量 小学部 665kcal・25.9g 中学部 886kcal・33.3g 高等部 896kcal・33.7g	栄養量 小学部 610kcal・21.3g 中学部 755kcal・25.1g 高等部 797kcal・26.1g																																		
22 <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ こまつなごまあえ じゃがいもたまねぎのみそしる いちごのロールケーキ 	23 <ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりビッグしゅうまい ぶたキムチいため はるさめスープ クリームソーダふうゼリー 	24 <ul style="list-style-type: none"> こくとうしょくパン はちみつマーガリン ジャーマンオムレツ キャベツのカレーソテー とうにゅうやさいスープ 	25 <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ アメリカンサラダ バナナむしパン 	26 <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのオーロラソース こまつなのりずあえ なめこじる パインアップル 																																		
					赤 鶏肉 豆腐	赤 豚肉 ハム	赤 卵 ベーコン 豆乳	赤 ベーコン 卵	赤 かつお のり 豆腐																													
					黄 米 ごま じゃが芋 ケーキ	黄 米 油 春雨 ゼリー	黄 パン じゃが芋 パター はちみつマーガリン	黄 スパゲティ 油 ポテトチップス 小麦粉	黄 米 油 ごま じゃが芋																													
					緑 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん さやえんどう	緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら キャベツ えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ パセリ にんじん とうもろこし キャベツ かぶ	緑 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	緑 小松菜 もやし なめこ 大根 ねぎ パインアップル																													
栄養量 小学部 625kcal・20.3g 中学部 743kcal・24.0g 高等部 785kcal・25.0g	栄養量 小学部 633kcal・25.0g 中学部 735kcal・28.3g 高等部 785kcal・29.4g	栄養量 小学部 605kcal・24.8g 中学部 797kcal・31.1g 高等部 805kcal・31.8g	栄養量 小学部 626kcal・22.1g 中学部 709kcal・24.9g 高等部 774kcal・27.0g	栄養量 小学部 570kcal・27.0g 中学部 685kcal・31.6g 高等部 724kcal・32.5g																																		
29 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら ミニトマト あぶらふみそしる 	30 <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかのチリソースがけ はるさめとやさいのいためもの えびとなめこのスープ さくらんぼ 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【6月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>中学部</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>598kcal</td> <td>717kcal</td> <td>756kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>585kcal</td> <td>747kcal</td> <td>774kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>28.3g</td> <td>29.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24.1g</td> <td>30.8g</td> <td>31.9g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.8g</td> <td>21.3g</td> <td>21.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18.7g</td> <td>20.7g</td> <td>21.5g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>2.5g</td> <td>2.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table> </div>				小学部	中学部	高等部	エネルギー	598kcal	717kcal	756kcal		585kcal	747kcal	774kcal	たんぱく質	24.4g	28.3g	29.5g		24.1g	30.8g	31.9g	脂 質	18.8g	21.3g	21.7g		18.7g	20.7g	21.5g	塩 分	2.5g	2.9g	3.0g	<p>新型コロナウイルスの感染拡大防止のために休校していたため、全員そろっての給食は3か月ぶりとなります。調理員・栄養教諭とともに、給食を提供できる喜びを感じています。</p> <p>学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養のバランスを考えて作られています。旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、バラエティに富んだ給食を提供していきます。学校給食への御理解と御協力を願っています。</p> 	
						小学部	中学部	高等部																														
					エネルギー	598kcal	717kcal	756kcal																														
						585kcal	747kcal	774kcal																														
たんぱく質	24.4g	28.3g	29.5g																																			
	24.1g	30.8g	31.9g																																			
脂 質	18.8g	21.3g	21.7g																																			
	18.7g	20.7g	21.5g																																			
塩 分	2.5g	2.9g	3.0g																																			
赤 豚肉 さつま揚げ 豆腐	赤 いか 豚肉 えび 卵																																					
黄 米 ごま 油 油麩	黄 米 油 春雨																																					
緑 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん ミニトマト 大根 ねぎ	緑 ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ なめこ 小松菜 さくらんぼ																																					
栄養量 小学部 593kcal・23.7g 中学部 708kcal・27.7g 高等部 749kcal・28.6g	栄養量 小学部 599kcal・27.4g 中学部 723kcal・34.2g 高等部 767kcal・35.3g																																					

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。