

6月分献立表

黄色の中間		赤色の中間		緑色の中間					
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉になり、体をつくる		おもに体の調子を整える					
<p>6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間です」</p> <p>健康的な食生活を送るためにはよくかむことが大切です。よくかむことで、「唾液」がたくさんできて、食べものの消化を助けてくれます。ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう。</p>		<p>☆マークは 新メニュー です!</p>		<p>1 (木) 小1584kcal 中702kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★ナムル ☆野菜たっぷり肉だんご (1人2こ)</p>		<p>2 (金) 小1728kcal 中855kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのスープ</p>			
<p>6月の名寄産食材 米 パン しんじけ 豆腐 油揚げ ひまわり油 作りみそ もやし ピーマン アスパラガス コーン</p>		<p>6月平均栄養価 たん白質 @23.8g @27.1g 脂肪 @17.6g @19.2g ナトリウム @25g @28g (塩分相当量)</p>		<p>黄:ごはん じゃがも さとう こま油 こま 赤:牛乳 じゃがも 豆腐 鶏とり肉 みそ 緑:白菜 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 椎茸</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 じゃがも 豆腐 玉ねぎ チーズ 大豆 緑:にんじん 玉ねぎ こま コーン キャベツ</p>			
<p>5 (月) 小609kcal 中733kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たまねぎ・大根) ★ごぼうサラダ ★いわし生姜煮</p>		<p>6 (火) 小554kcal 中667kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグケチャップソース</p>		<p>7 (水) 小657kcal 中773kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★高野豆腐そぼろあんかけ ☆かぼちゃコロック</p>		<p>8 (木) 小1589kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・椎茸・小松菜) ★豚肉ともやしの煮びたし ★さばみそ煮</p>		<p>9 (金) 小637kcal 中741kcal ★ブルコギ丼(アスパラ入り) ★牛乳 ★わかめスープ ☆ぶどうゼリー</p>	
<p>黄:ごはん マヨネーズ 赤:牛乳 じゃがも いわし みそ 緑:ごはん にんじん 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ たまねぎ じゃがも</p>		<p>黄:もち粉 じゃがも ひまわり油 さとう マカ 赤:牛乳 とり肉 ウィナー チーズ 緑:コーン にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ</p>		<p>黄:ごはん 油 パン粉 さとう でん粉 赤:牛乳 高野豆腐 じゃがも みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 なめこ かぼちゃ いんげん</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう こま 赤:牛乳 はんぺん じゃがも さば みそ さとう 緑:椎茸 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 じゃがも みそ わかめ 緑:アスパラ 玉ねぎ にんじん もやし コーン チンゲン菜 ぶどう</p>	
<p>12 (月) 小1588kcal 中702kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・舞茸) ★じゃがいもほろろ ★鶏こま照り焼き</p>		<p>13 (火) 小1578kcal 中703kcal ★ごはん ★牛乳 ★豆腐と鶏つくねのみそスープ ★オイスターソース炒め ★ほっけ塩焼き ←骨に注意!</p>		<p>14 (水) 小1739kcal 中864kcal ★ボークカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ</p>		<p>15 (木) 小1609kcal 中725kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★切り干し大根煮 ★もっちりスフライ</p>		<p>16 (金) 小1642kcal 中754kcal ★ごはん ★牛乳 ★レタススープ ★野菜のたまごとし ☆焼きチキンカツ</p>	
<p>黄:ごはん 油 さとう こま じゃがも 赤:牛乳 じゃがも とり肉 みそ 緑:キャベツ 舞茸 にんじん 玉ねぎ コーン</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう でん粉 こま油 赤:牛乳 豆腐 じゃがも とり肉 みそ ほっけ 緑:にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ</p>		<p>黄:ごはん じゃがも 油 赤:牛乳 じゃがも 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう じゃがも パン粉 赤:牛乳 さつま揚げ とり肉 おから チーズ ひじき 油揚げ みそ 緑:玉ねぎ にんじん 切り大根 こま 白菜</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう パン粉 赤:牛乳 たまご 高野豆腐 じゃがも とり肉 緑:にんじん レタス キャベツ 玉ねぎ 椎茸 白菜</p>	
<p>19 (月) 小1595kcal 中744kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★さつまいもとひじきの煮物 ★お魚バーグ</p>		<p>20 (火) 小1567kcal 中723kcal ★コッペパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★イタリアンサラダ ★かぼちゃグラタン</p>		<p>21 (水) 小1644kcal 中755kcal ★ピピン丼 ★牛乳 ★豆腐と椎茸のスープ</p>		<p>22 (木) 小1569kcal 中675kcal ★ごはん ★牛乳 ★山菜汁 ★からしあえ ★玉ねぎコロック</p>		<p>23 (金) 小1534kcal 中641kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・えのき茸) ★ごぼうの甘辛煮 ★鮭塩焼き ←骨に注意!</p>	
<p>黄:ごはん 油 さとう さつまいも 赤:牛乳 じゃがも いわし みそ 油揚げ さつま揚げ ひじき 緑:もやし にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ</p>		<p>黄:コッペパン 油 マカロニ さとう じゃがも 赤:牛乳 とり肉 大豆 おから 緑:にんじん キャベツ 玉ねぎ じゃがも きゅうり パセリ しめじ トマト</p>		<p>黄:ごはん さとう こま油 油 赤:牛乳 じゃがも 豆腐 たまご 緑:にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 椎茸</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう パン粉 じゃがも マヨネーズ 赤:牛乳 はんぺん とり肉 ツナ 緑:長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 こま もやし ひじき 椎茸</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 鮭 じゃがも みそ 緑:ごはん にんじん いんげん こんにゃく キャベツ えのき茸</p>	
<p>26 (月) 小1535kcal 中646kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・わかめ) ★大根みそ煮 ★ほっけ照り焼き ←骨に注意!</p>		<p>27 (火) 小1628kcal 中747kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごコーンのスープ ★油揚げと小松菜炒め ★肉しゅうまい(1人2こ)</p>		<p>28 (水) 小1635kcal 中741kcal ★豚すき丼 ★牛乳 ★もやし甘酢あえ</p>		<p>29 (木) 小1574kcal 中690kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・さつま揚げ) ★韓国風じゃがいも煮 ★いわし梅煮 ←骨に注意!</p>		<p>30 (金) 小1607kcal 中716kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜としめじスープ ★豚肉とピーマンの中華炒め ★カレーコロック</p>	
<p>黄:ごはん 油 さとう こま 赤:牛乳 じゃがも わかめ みそ ほっけ 緑:白菜 大根 にんじん 玉ねぎ 椎茸 いんげん</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 こま 赤:牛乳 たまご 油揚げ じゃがも さつま揚げ 緑:コーン パセリ キャベツ 小松菜 もやし にんじん</p>		<p>黄:ごはん さとう でん粉 油 赤:牛乳 豆腐 じゃがも かつお節 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり こま 白菜</p>		<p>黄:ごはん じゃがも 油 さとう こま 赤:牛乳 とり肉 さつま揚げ いわし みそ 緑:にんじん キャベツ 玉ねぎ たらこ 梅</p>		<p>黄:ごはん 油 さとう じゃがも パン粉 こま油 粉 赤:牛乳 豆腐 じゃがも 大豆 緑:ピーマン チンゲン菜 にんじん たらこ しめじ 玉ねぎ コーン</p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずご期日までに納めましょう。