



2023年

6月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です</p> <p>は くち けんこうしゅうかん</p> <p>☆虫歯を防ぐ食べ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>よくかんで食べる。 1口30回!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>すききらいせずバランスよく食べる。</p> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>歯を大切にしよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>食べた後に歯をみがく習慣をつける。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>人参、ごぼうなどかみごたえのあるものを食べる。</p> </div>				
<p>5 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ○ わかめスープ 	<p>6 歯と口の健康週間</p> <p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め 	<p>7 歯と口の健康週間</p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ヨーグルト 	<p>8 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚じゃが ○ 茎わかめの炒め煮 ● 梅ひじきふりかけ 	<p>9 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしのかば焼き風 ● こんにゃくのきんぴら ○ みそ汁
<p>12</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 大豆入りマーボー豆腐 ○ じゃがいものレモン炒め 	<p>13</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ きなこクリーム 	<p>14</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ○ みそ汁 	<p>15</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 関東煮 ○ 三色ナムル 	<p>16</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 厚揚げの中華煮 ○ 揚げしゅうまい
<p>19</p> <p>さんかん だいきゅび 参観の代休日</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのヤッサソース ● もやしとにらのソテー ○ 春雨スープ 	<p>20</p> <p>こくとうパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ フジッリのトマトクリームソース ○ キャベツのサラダ 	<p>21</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ カレーライス ○ 切り干し大根とじゃこのナムル △ チーズ(角) 	<p>22</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 ○ 田舎汁 	<p>23</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ キャベツの甘辛炒め
<p>26</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのヤッサソース ● もやしとにらのソテー ○ 春雨スープ 	<p>27</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チリコンカン ○ キャベツのコンソメ煮 △ ココアクリーム 	<p>28</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ スタミナ丼 ○ 中華コーンスープ 	<p>29</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め 	<p>30</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ○ バジルソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ○ みそ汁

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
6月栄養価平均値	650	15.1	27.7	325	81	2.0	3.0	360	0.43	0.52	22	1.9	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上