



# 6月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
			1	2
			644	609
<b>よくかんでたべましょう!</b> 美味しい料理を食べるために、 健康な歯は欠かせません。よく かむことで歯が丈夫になります。				
5	6	7	8	9
605	660	666	649	834
茶飯 たまねぎのみそ汁 ごぼうサラダ まんてん大豆 <small>歯と口の健康週間にちなんだ献立</small>	ごはん ポタージュ 串フライ ドレッシングサラダ	豚丼 塩もみ フルーツポンチ	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のごまからめ 煮びたし <small>8日歯と口の健康週間にちなんだ献立</small>	ごはん 肉じゃが おひたし 梅干し・バナナ ミニロールパン コンソメスープ スパゲッティマトリクス 野菜サラダ
12	13	14	15	16
532	819	703	545	609
古代米ごはん 麴のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のツナあえ	カレーライス 大根サラダ ゼリー	ごはん 厚揚げの中華風煮 鶏肉のてりやき はりはり漬け	シーフードピラフ もやしのスープ マカロニサラダ キャンディーチーズ	わかめうどん 小松菜ぎょうざ つぼ漬けあえ
19	20	21	22	23
652	678	627	556	854
ごはん いろいろ野菜のすまし汁 マダイのフライ <small>人参とコーンの甘酢あえ</small> しあわせ元氣給食	大豆入りドライカレー ツナサラダ ミニトマト	ごはん 米粉のクリームスープ キャベツメンチカツ アスパラソテー	ゆかりごはん 春雨スープ ココカラの中華炒め	しょうゆカツ丼 おもてなし汁 永平寺のごま豆腐 メロン <small>地場産100%和食給食</small>
26	27	28	29	30
754	592	725	710	710
米粉入りパン 野菜スープ・ビリアライ ボイルキャベツ タルトライス	ごはん マーボー豆腐 イカ下足揚げ 中華サラダ	ごはん けんちん汁 夏野菜のみそ炒め いり煮干し	ごはん かきたま汁 いわしの梅煮 昆布あえ	コッペパン ポークビーンズ カラフルソテー オレンジ

※ 毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※ 献立の変更をする場合があります。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食には、カルシウムの多い食材やよくかむ食材がたくさん使われています。献立表の中からさがしてみましよう!

たとえば...

