

6月 きゅうしよくこんだて

小 給食回数 22回

A 地区

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日																																								
<p>1 エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.6 g しじふ 14.8 g</p> <p>野菜のゆかり和え けんさんやさいたまごや 果産野菜の卵焼き</p> <p>えだまめ 枝豆ごはん さわにわん 沢煮椀</p>	<p>2 エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.5 g しじふ 27.0 g</p> <p>いちじく ジャム</p> <p>野菜のアーモンドサラダ</p> <p>パン クリームシチュー</p>	<p>3 エネルギー 627 Kcal たんぱく質 23.6 g しじふ 21.0 g</p> <p>野菜のあご和え さばの電田揚げ</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>4 エネルギー 684 Kcal たんぱく質 21.7 g しじふ 17.6 g</p> <p>かみんこサラダ</p> <p>みかんジュース かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん ちゅうか 中華カレー ルウ</p>	<p>5 エネルギー 570 Kcal たんぱく質 26.1 g しじふ 13.5 g</p> <p>かいそう 海藻サラダ さかなの 魚のもろみチーズ焼き</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>きいろのなかま:こめ あぶら さとう あかのなかま:たまご しらす ぶたにく みどりのなかま:キャベツ ごぼう きゅうり</p>	<p>パン こむぎこ バター アーモンド とりにく チーズ ハム にんじん コーン ブロッコリー いちじく</p>	<p>こめ ごま あぶら さとう さば あぶらあげ わかめ みそ もやし なす ねぎ キャベツ しょうが</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく するめ きゅうに ゆう ピーマン たけのこ しいたけ みかん</p>	<p>こめ でんぶん さとう ごまあぶら しろみざかな たまご チーズ わかめ きゅうり たまねぎ こまつな しいたけ</p>	<p>8 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.5 g しじふ 17.9 g</p> <p>のりつくばに 酢のもの</p> <p>おぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉の七味煮</p>	<p>9 エネルギー 569 Kcal たんぱく質 22.8 g しじふ 21.1 g</p> <p>メロン フレンチサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p>10 エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 24.3 g</p> <p>えだまめ 枝豆 こめこい はるま 米粉入り春巻き</p> <p>いつもよりすくなめ おぎ 小ごはん たいひいめん 太平燕</p>	<p>11 エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.4 g しじふ 16.5 g</p> <p>野菜のおかゆ炒め さわらのごまみそ焼き</p> <p>ごはん とうふ 豆腐のすまし汁</p>	<p>12 エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 15.9 g</p> <p>ぶどうゼリー チンジャオロース</p> <p>おぎ 麦ごはん たまご 卵スープ</p>	<p>こめ おぎ ごま あぶら でんぶん とりにく あつあげ しらす のり わかめ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいたい ベーコン きゅうに ゆう にんじん トマト キャベツ コーン メロン</p>	<p>こめ はるさめ こむぎこ あぶら こめこ ぶたにく えび いか きゅうに ゆう たけのこ しょうが えだまめ しいたけ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら さわら とうふ みそ きゅうに ゆう キャベツ ねぎ しょうが しいたけ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん ごまあぶら ぎゅうにく たまご きゅうに ゆう たけのこ ピーマン にんにく ぶどう</p>	<p>15 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>16 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.9 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>17 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>18 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>19 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 15.6 g</p> <p>しよくひく ひ 食育の日</p> <p>きほ だいこんにもの 切り干し大根の煮物</p> <p>ごはん さんまのかばすれもん煮 きのこ汁</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>
<p>きいろのなかま:こめ あぶら さとう あかのなかま:たまご しらす ぶたにく みどりのなかま:キャベツ ごぼう きゅうり</p>	<p>パン こむぎこ バター アーモンド とりにく チーズ ハム にんじん コーン ブロッコリー いちじく</p>	<p>こめ ごま あぶら さとう さば あぶらあげ わかめ みそ もやし なす ねぎ キャベツ しょうが</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく するめ きゅうに ゆう ピーマン たけのこ しいたけ みかん</p>	<p>こめ でんぶん さとう ごまあぶら しろみざかな たまご チーズ わかめ きゅうり たまねぎ こまつな しいたけ</p>	<p>8 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.5 g しじふ 17.9 g</p> <p>のりつくばに 酢のもの</p> <p>おぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉の七味煮</p>	<p>9 エネルギー 569 Kcal たんぱく質 22.8 g しじふ 21.1 g</p> <p>メロン フレンチサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p>10 エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 24.3 g</p> <p>えだまめ 枝豆 こめこい はるま 米粉入り春巻き</p> <p>いつもよりすくなめ おぎ 小ごはん たいひいめん 太平燕</p>	<p>11 エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.4 g しじふ 16.5 g</p> <p>野菜のおかゆ炒め さわらのごまみそ焼き</p> <p>ごはん とうふ 豆腐のすまし汁</p>	<p>12 エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 15.9 g</p> <p>ぶどうゼリー チンジャオロース</p> <p>おぎ 麦ごはん たまご 卵スープ</p>	<p>こめ おぎ ごま あぶら でんぶん とりにく あつあげ しらす のり わかめ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいたい ベーコン きゅうに ゆう にんじん トマト キャベツ コーン メロン</p>	<p>こめ はるさめ こむぎこ あぶら こめこ ぶたにく えび いか きゅうに ゆう たけのこ しょうが えだまめ しいたけ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら さわら とうふ みそ きゅうに ゆう キャベツ ねぎ しょうが しいたけ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん ごまあぶら ぎゅうにく たまご きゅうに ゆう たけのこ ピーマン にんにく ぶどう</p>	<p>15 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>16 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.9 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>17 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>18 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>19 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 15.6 g</p> <p>しよくひく ひ 食育の日</p> <p>きほ だいこんにもの 切り干し大根の煮物</p> <p>ごはん さんまのかばすれもん煮 きのこ汁</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>					
<p>8 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.5 g しじふ 17.9 g</p> <p>のりつくばに 酢のもの</p> <p>おぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉の七味煮</p>	<p>9 エネルギー 569 Kcal たんぱく質 22.8 g しじふ 21.1 g</p> <p>メロン フレンチサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p>10 エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 24.3 g</p> <p>えだまめ 枝豆 こめこい はるま 米粉入り春巻き</p> <p>いつもよりすくなめ おぎ 小ごはん たいひいめん 太平燕</p>	<p>11 エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.4 g しじふ 16.5 g</p> <p>野菜のおかゆ炒め さわらのごまみそ焼き</p> <p>ごはん とうふ 豆腐のすまし汁</p>	<p>12 エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 15.9 g</p> <p>ぶどうゼリー チンジャオロース</p> <p>おぎ 麦ごはん たまご 卵スープ</p>	<p>こめ おぎ ごま あぶら でんぶん とりにく あつあげ しらす のり わかめ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいたい ベーコン きゅうに ゆう にんじん トマト キャベツ コーン メロン</p>	<p>こめ はるさめ こむぎこ あぶら こめこ ぶたにく えび いか きゅうに ゆう たけのこ しょうが えだまめ しいたけ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら さわら とうふ みそ きゅうに ゆう キャベツ ねぎ しょうが しいたけ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん ごまあぶら ぎゅうにく たまご きゅうに ゆう たけのこ ピーマン にんにく ぶどう</p>	<p>15 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>16 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.9 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>17 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>18 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>19 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 15.6 g</p> <p>しよくひく ひ 食育の日</p> <p>きほ だいこんにもの 切り干し大根の煮物</p> <p>ごはん さんまのかばすれもん煮 きのこ汁</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>										
<p>こめ おぎ ごま あぶら でんぶん とりにく あつあげ しらす のり わかめ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいたい ベーコン きゅうに ゆう にんじん トマト キャベツ コーン メロン</p>	<p>こめ はるさめ こむぎこ あぶら こめこ ぶたにく えび いか きゅうに ゆう たけのこ しょうが えだまめ しいたけ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら さわら とうふ みそ きゅうに ゆう キャベツ ねぎ しょうが しいたけ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん ごまあぶら ぎゅうにく たまご きゅうに ゆう たけのこ ピーマン にんにく ぶどう</p>	<p>15 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>16 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.9 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>17 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>18 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>19 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 15.6 g</p> <p>しよくひく ひ 食育の日</p> <p>きほ だいこんにもの 切り干し大根の煮物</p> <p>ごはん さんまのかばすれもん煮 きのこ汁</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>															
<p>15 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>16 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.9 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>17 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>18 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>19 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 15.6 g</p> <p>しよくひく ひ 食育の日</p> <p>きほ だいこんにもの 切り干し大根の煮物</p> <p>ごはん さんまのかばすれもん煮 きのこ汁</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>																				
<p>こめ でんぶん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ きゅうに ゆう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きゅうに ゆう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>こめ はるさめ あぶら ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ きゅうに ゆう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>																									
<p>22 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものポリ辛煮</p>	<p>23 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>キャベツのマヨ和え はんぱん ハンバーグ スライスチーズ はさんて たべる または しんみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りトマトスープ</p>	<p>24 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんとうふ 家常豆腐</p> <p>おぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>25 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>26 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>おぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>																														
<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン きゅうに ゆう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら きびなご あおりのわかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ おぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>																																			
<p>29 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなめ ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>30 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しんみやな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きほ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>こめ オリーブオイル しろみざかな あぶらあげ こむぎこ きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき きゅうに ゆう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>																																								

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中で満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>