

清潔な「箸」を
忘れずに持参
しましょう。



毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



6月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：827kcal たんぱく質：34.1g 脂質：25.7g カルシウム：407mg 鉄：4.2mg ビタミンC：32mg 食塩：3.3g 食物繊維：6.0g	1 豆乳食パン (チョコ大豆) オムレツ (きのこソース) チーズ入り野菜サラダ ジュリアンスープ 牛乳	2 袋井市献立 ごはん (卵ふりかけ) ★黒はんぺん お茶フライ ★どまんなか汁 ★クラウンメロン 牛乳	3 ミルクパン ポーク焼売 大豆もやしのサラダ ソース焼きそば 牛乳	4 6月4日～10日は、 ごはん ポークチャップ きんぴらごぼう かき玉汁 フローズンヨーグルト 牛乳
	805/28.6/36.8/2.9	902/37.2/22.0/2.6	789/31.8/26.5/4.4	901/39.7/26.1/3.1
7 「歯と口の健康週間」です ごはん あじフライ 切干大根の煮物 みそ汁 (えのき・わかめ) 牛乳	8 ナン レンズ豆入り ドライカレー じゃがバターコン チキンボールスープ 牛乳	9 お弁当の日 ※市陸上大会のため、この日はお弁当日になります。	10 お弁当の日 ※市陸上大会予備日のため、この日はお弁当日になります。	11 ごはん いわしの梅煮 きなこいも せんべい汁 牛乳
827/39.7/20.9/3.5	829/34.5/34.1/5.1	かみ応えのある食べ物や歯を強くするカルシウムが多い献立です。		903/31.9/21.4/2.3
14 ごはん 気仙沼産カツオカツ ごま和え 白石温麺入り吉野汁 牛乳	15 岩沼の米粉パン 鶏肉のみそネーズ焼き 小松菜のサラダ 大衡村産トマトと 卵のスープ 牛乳	16 みやぎ水産の日献立 ごはん フカ肉の酢豚風 岩沼産きゅうりと メンマの和え物 中華風コンスープ 牛乳	17 金時豆パン ひじきツナサラダ ジャージャー米麺 マスカットゼリー 牛乳	18 食育の日献立 ごはん ごま焼肉 いそべ和え 八杯汁 牛乳
6月は「食育月間」です！地場産品を取り入れた献立が登場します！				
860/36.9/21.1/3.4	774/41.3/35.8/4.2	829/26.0/21.3/3.7	791/27.1/20.5/3.0	792/38.8/16.9/2.9
21 お弁当の日 ※3学年のオリンピック聖火リレー応援のため、この日はお弁当日になります。	22 オリパラ献立 チョコチップパン ★ペリペリチキン ★チャカラカ パンプキンスープ 牛乳 (コーヒー牛乳の素)	23 ごはん 肉野菜炒め スパゲティサラダ みそ汁 (豆腐・油揚げ) 牛乳	24 ココアパン 甘酢肉団子 大根と水菜のサラダ カレーうどん 牛乳	25 お誕生日献立 セルフビビンバ丼 (麦ごはん・ ビビンバの具) キムチスープ お誕生日デザート 牛乳
	821/34.1/28.9/3.3	837/37.8/25.7/3.4	713/32.6/27.1/3.9	870/30.0/22.7/2.4
28 ごはん 鶏肉のオーロラソース つなツナサラダ わかめスープ 牛乳	29 バターロールパン 鮭のタルタル オープン焼き 海藻サラダ あさりとコーンの クリームスープ 牛乳	30 麦ごはん 棒ぎょうざ 豆腐の中華煮 さくらんぼ (1人2個) 牛乳	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆玉ねぎ ☆米粉パン ☆米粉麺 ・鰹 (かつお) ・毛鹿鮫 (もうかざめ) ・豆腐 ・油揚げ ・トマト ・小松菜 ・わかめ ・卵 ・パプリカ ☆は岩沼産	給食で使用する今月の旬の食品 ・梅 ・じゃがいも ・ニラ ・メロン ・さくらんぼ ・鮎 (あじ)
810/34.0/21.0/3.0	849/35.2/37.8/4.1	806/31.1/21.6/2.4		

※献立名の下の数字は、エネルギー (kcal) / たんぱく質 (g) / 脂質 (g) / 食塩相当量 (g) を表します。※都合により献立を変更する場合があります。