



# 6月 献立表



月	火	水	木	金												
2	3	4	5	6	<p>は 歯によい食べもの</p>											
なすミートライス オリーブドレサラダ サイダーポンチ 牛乳 	照り焼きチキンバーガー マカロニ入りトマトスープ カフェオレゼリー 牛乳	魚のひつまぶし風ご飯 塩豚汁 かみかみ和風サラダ 牛乳	切り干し大根のビビンバ チゲ鍋風スープ ゆでとうもろこし 牛乳	ご飯 ちくわと厚揚げと野菜の煮物 じゃこ入りサラダ 梅ゼリー 牛乳 梅の日												
828   28.4   25.3	722   37.0   21.6	780   31.8   28.3	743   32.3   20.4	817   36.6   22.0	エネルギー   たんぱく質   脂質											
9	10	11	12	13												
担々丼 具だくさんスープ ピリ辛きゅうり 牛乳 	たご飯 魚のタルタル焼き 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁 牛乳  ひと口30回がむ	色々お豆のカレーライス あっさりサラダ 果物 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 豆もやしのナムル ミルクティーカン 牛乳	ツナおろしソーススパゲッティ イタリアンサラダ マーブルケーキ 牛乳												
776   30.1   23.4	729   33.3   22.1	841   29.6   26.3	759   30.6   21.7	796   28.0   26.4	エネルギー   たんぱく質   脂質											
16	17	18	19	20												
麦ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き 海藻と野菜のゆかり和え 若竹汁 牛乳	ガーリックトースト ボルシチ ハニーサラダ キャロットゼリー 牛乳	豚キムチ丼 トック入り卵スープ ツナと大根のサラダ 牛乳	色ご飯 魚の乳塩麹焼き 野菜のごま和え にゅうめん 牛乳 郷土料理 奈良県	チンジャオロース丼 春雨わかめスープ かりかりじゃが芋入りサラダ 牛乳												
784   32.8   26.5	714   29.3   28.0	786   33.8   20.7	724   39.1   21.6	780   33.0   23.1	エネルギー   たんぱく質   脂質											
23	24	25	26	27												
タコライス もずくスープ 豆乳プリン黒蜜ソース 牛乳 沖縄慰霊の日	ご飯 魚のごま醤油焼き おあげのお浸し 冬瓜のみそ汁 牛乳	ご飯 かぼちゃコロッケ 野菜の磯香和え 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	しょうゆラーメン 変わり揚げぎょうざ カルピスゼリー 牛乳	カレー風味きつね丼 トロトロかきたま汁 果物 牛乳												
816   33.2   27.8	716   34.1   21.1	765   25.7   23.0	831   33.7   30.5	836   39.0   29.6	エネルギー   たんぱく質   脂質											
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>食べるときに注意が必要な食品</b></p> <div style="display: flex;"> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>球形のもの・つるつるしたもの</p> <p>ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子</p> </div> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>粘性が高いもの・だ液を吸うもの</p> <p>ご飯、もち、パン、さつまいも</p> </div> </div> <p>★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>今月の目標「楽しい給食環境をつくろう」</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> </tr> <tr> <td>基準</td> <td>830</td> <td>30.0</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>今月の平均</td> <td>776</td> <td>32.6</td> <td>24.3</td> </tr> </table> <p>※献立は都合により変更する場合があります。 詳しい食材が入っている献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください</p> </div> </div>					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	基準	830	30.0	25.0	今月の平均	776	32.6	24.3
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)													
基準	830	30.0	25.0													
今月の平均	776	32.6	24.3													
757   34.0   20.5																