



6月給食こんだて

熱量は中高生男子を基準にしています。熱量の単位はキロカロリー（kcal）です。

1日	月	ご飯、大豆とごぼうのミンチカツ、茹でキャベツ、辛子和え、味噌汁	680
2日	火	ご飯、チンジャオロース、国産野菜餃子、コーンと卵の中華スープ	643
3日	水	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、付け合わせ、おかか和え、味噌汁	602
4日	木	★カミカミ献立★ うめちりご飯、ホキと大豆の味噌がらめ、切干大根の甘酢和え、味噌汁	589
5日	金	ご飯、厚揚げと豚肉の味噌炒め、和風サラダ、山菜汁	710
8日	月	ご飯、すすきのホイル焼き、麩のごま和え、味噌汁	656
9日	火	ライ麦コッペパン、鮭チーズフライ、ゆでキャベツ、コーンポタージュ、かぼちゃプリン	757
10日	水	★中1リクエスト★ ご飯、ナスとひき肉の炒め物、ツナサラダ、もずくスープ、チョコムース	713
11日	木	ジャージャー麺、めかぶ和え、さくらんぼ	611
12日	金	ご飯、豚肉の南部炒め、のりマヨサラダ、味噌汁（玉ねぎ・えのき）	638
15日	月	雑穀ご飯、あじの塩焼き、ゆでブロッコリー、冷汁、豚汁	627
16日	火	ご飯、納豆、ちくわの二色揚げ、サンチュ、なめこおろし 具沢山味噌汁	628
17日	水	ご飯、酢豚、中華サラダ、中華スープ	689
18日	木	もずく丼、フーチャンプルー、味噌汁	647
19日	金	ご飯、ハンバーグデミグラスソース、野菜のザワークラウト風、かぶのスープ	701
22日	月	ご飯、鶏肉のごま味噌焼き、きゅうり酢漬、きのこサラダ、味噌汁	581
23日	火	山菜丼、ポテトサラダ、味噌汁	636
24日	水	チャーハン、ショウロンポウ、ねばねばサラダ、中華スープ	622
25日	木	鮭のクリームスパゲティー、水菜とじゃこのサラダ、パイソ	661
26日	金	カレーライス、サラダ	697
29日	月	じゃこと菜飯のご飯、たらの西京漬け、いんげんのごま和え、筑前煮、味噌汁	616
30日	火	レーズンパン、タンドリーチキン、フレンチサラダ、オレンジ	667

※ 献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎食付きます。