

# 就実小学校 6月メニュー

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 野菜のおかか炒め 車麩カツ すまし汁	とうもろこしご飯 手作りひじきがんととき 人参シリシリ ブロッコリーの和え物 みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 胡麻野菜炒め 粉ふき芋 みそ汁	玄米入りご飯 鮭塩焼き 野菜の塩昆布納豆和え 蒸しかぼちゃ みそ汁	「どんぶりの日」 豚キムチ丼 甘辛ごぼう じゃが芋わかめスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
609kcal	733kcal	653kcal	662kcal	664kcal
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
玄米入りご飯 鶏と茄子のトマト煮 磯入り和風ポテトサラダ ズッキーニの唐揚 野菜スープ	玄米入りご飯 鯖のかば焼き 炒り豆腐 野菜焼売 みそ汁	「めんの日」 ぶっかけうどん 岩石揚げ 野菜ナムル	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜のゆかり納豆和え 果物(オレンジ) みそ汁	「パンの日」 フィッシュバーガー (鱈フライ) 胡瓜&トマト中華和え 果物(りんご) 豆乳スープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
681kcal	730kcal	511kcal	673kcal	543kcal
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
「カレーの日」 ポークカレー パリパリサラダ 果物(キウイ)	玄米入りご飯 豚肉チンジャオロース 胡瓜とみかん甘酢和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鶏じゃが煮 ししゃも焼き にらもやし炒め みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ ひじきサラダ 果物(冷凍みかん)	玄米入りご飯 お魚団子照りだれ (ミニトマト) 切り干し大根煮 れんこんチップス みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
647kcal	743kcal	640kcal	563kcal	818kcal
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
玄米入りご飯 鯖の煮つけ 彩りきんぴら 青菜とコーン洋風浸し みそ汁	玄米入りご飯 鶏の塩麹青のり揚げ 豆腐野菜の炒め物 ごまきなこポテト みそ汁	♪The Shizenha♪ 赤米入りご飯 さば塩焼き 野菜と納豆の和え物 冬瓜おかか煮 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 八宝菜煮 ツナサラダ おくら胡麻和え みそ汁	♪The Okayama♪ 蒜山風焼きそば しらす野菜の磯和え ゆでもろこし
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
631kcal	706kcal	601kcal	678kcal	588kcal
6月29日(月)	6月30日(火)			1ヶ月平均(牛乳含む)652kcal
玄米入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼 春雨トマトサラダ 青菜とお麩のお浸し すまし汁	「カレーの日」 ビーンズカレー アスパラサラダ 果物(冷凍パイナップル)			基準値平均650kcal
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)			617kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

※栄養価表示について※  
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
「目安」としての表示にご理解願います。  
※食物アレルギーの方※  
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

食のちからを  
CENTRAL FOODS

自然派  
給食®  
CENTRAL FOODS

