



# 6月こんだてひょう



H29おんど

月		火		水		木		金	
 <p>☆6月は、「歯のけんこう」をかんがえた食事をしましょう。</p>						1日		2日	
						ごくごはん カレーじゃこふりかけ しせんふうスープ はるまき イカいりこんさいのサラダ ぎゅうにゅう I補給 - 709 kcal		てまきずし 夕日・和り・加比の すましじる もやしとこまつなのおかかあえ そらまめのしおゆで ぎゅうにゅう 1ねんせい さやむきだいけん♪ I補給 - 582 kcal <b>5年生えんぞく</b>	
5日		6日		7日		8日		9日	
ごはん さつまじる いわしのかばやき そくせきづけ ぎゅうにゅう I補給 - 683 kcal		シーフードピラフ たまごのココットむし やさいのスープに あまなつ ぎゅうにゅう I補給 - 634 kcal <b>2年生えんぞく</b>		チンジャオロースどん サンラータン くだもの(おきなわパイ) ぎゅうにゅう I補給 - 636 kcal		にしょくサンド(バター・ブルーベリー) ビーンズいりトマトシチュー グリーンサラダ ぎゅうにゅう I補給 - 613 kcal		うめわかめごはん みそじる ぶた肉のしぐれに きゅうりのレモンふうみあえ ぎゅうにゅう I補給 - 622 kcal	
12日		13日		14日		15日		16日	
カレーライス コールスローサラダ くだもの(びわ) ぎゅうにゅう I補給 - 661 kcal		かやくごはん すましじる ししゃものにしょくあげ ゆかりあえ ぎゅうにゅう I補給 - 583 kcal		ガーリックトースト コールスロースープ イカのチリソース キャベツとパインのサラダ ぎゅうにゅう I補給 - 576 kcal <b>1年生えんぞく</b>		ごはん しおこんぶのふりかけ みそじる とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの ぎゅうにゅう I補給 - 666 kcal		ほたてときのこのスープスパゲティ イタリアンポテトサラダ あじさいゼリー ぎゅうにゅう 八丈島の6年生との交流♪ I補給 - 611 kcal	
19日		20日		21日		22日		23日	
げんまいごはん さわにわん イカのみそやき だいずとさつまいものあまからあげ あさづけ ぎゅうにゅう I補給 - 600 kcal <b>食育の日</b>		ミルクパン かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン トマトのひやしスパゲティ ぎゅうにゅう I補給 - 636 kcal		ひやしごまだれうどん わふうサラダおろしドレッシング じゃがいもまんじゅう ぎゅうにゅう I補給 - 577 kcal		ごはん あじのからあげおろしだれ かぼちゃのそぼろに レモンのさっぱりサラダ ぎゅうにゅう I補給 - 688 kcal		シューシー(沖縄たきこみごはん) イナムドゥチ(沖縄風みそじる) にんじんシリシリ シークワサーゼリー ぎゅうにゅう おきなわ県 のこんだて I補給 - 605 kcal	
26日		27日		28日		29日		30日	
さんしょくそぼろずし のっぺいじる きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう I補給 - 675 kcal		ひやしきつねうどん ごまあえ フルーツみつまめ ぎゅうにゅう 6年生移動教室(27日~30日まで) I補給 - 571 kcal		ごはん ゆかりふりかけ サケのみそマヨネーズやき こんさいのうまに くだもの(かわちばんかん) ぎゅうにゅう I補給 - 596 kcal		とりとごぼうのピラフ じゃがいもと しろいんげんまめのポター トマトサラダ ジョア I補給 - 639 kcal <b>給食試食会</b>		やきピロシキ ボルシチ マカロニサラダ くだもの(れいとうみかん) ぎゅうにゅう I補給 - 692 kcal	