

2023年 6 月 献立表

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 魚の西京焼き 野菜肉巻きフライ 根菜と平天の煮物 清まし汁 I初* - 761 kcal	2 ご飯 おろしポンズ豚かつ 金平ごぼう カリフラワー和え物 味噌汁 I初* - 900 kcal	3 お休みです (給食はありません) 
5 ご飯 ジャーチャー麺 ほうれん草炒め 根菜サラダ 中華スープ I初* - 881 kcal	6 ご飯 海老フライ&白身魚フライ 干切り大根煮 白菜の土佐和え 味噌汁 I初* - 942 kcal	7 ご飯 チキンバジルオイル焼き しろ菜の煮物 かぼちゃサラダ コンソメスープ I初* - 731 kcal	8 ご飯 魚の照り煮 さつまいもの煮物 キャベツのごま和え 味噌汁 I初* - 769 kcal	9 ご飯 豚と野菜の甘味噌炒め レンコン炒め 切干大根水菜ナムル 中華スープ I初* - 669 kcal	10 お休みです (給食はありません) 
12 ご飯 ポークチャップ こんにゃく炒り煮 カリフラワー胡麻酢和え コンソメスープ I初* - 800 kcal	13 ご飯 ガリバタチキン ごぼうの甘辛炒め 小松菜の和え物 味噌汁 I初* - 934 kcal	14 ご飯 魚のおろし煮 揚げとキャベツのオイスター炒め オクラの酢の物 味噌汁 I初* - 528 kcal	15 カレーライス 野菜サラダ りんごゼリー I初* - 956 kcal	16 ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの南部煮 ゆかり和え 味噌汁 I初* - 766 kcal	17 お休みです (給食はありません) 
19 牛丼 小松菜の煮浸し わかめの酢の物 味噌汁 I初* - 950 kcal	20 ご飯 豚肉の天ぷら ビーフン炒め 青梗菜のわさび醤油和え 味噌汁 I初* - 674 kcal	21 ご飯 ナポリタン ジャーマンポテト 人参コールスロー コンソメスープ I初* - 959 kcal	22 ご飯 魚のニーマスタードソース 豆のトマト煮 白菜の和え物 コンソメスープ I初* - 838 kcal	23 ご飯 チキンソテー和風きのこソース 青梗菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁 I初* - 987 kcal	24 お休みです (給食はありません) 
26 ご飯 ヤンニオンチキン 春雨炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 I初* - 960 kcal	27 ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃの甘煮 大根なます コンソメスープ I初* - 883 kcal	28 ご飯 魚のみりん焼き しろ菜の炒め煮 人参しりしり 味噌汁 I初* - 761 kcal	29 ご飯 肉団子の甘酢煮 高野豆腐の煮物 わかめサラダ 中華スープ I初* - 768 kcal	30 枝豆ご飯 夏越うどん(冷) 菜の花の和え物 水まんじゅう(梅) I初* - 802 kcal	