

6月の給食

6月24日（月）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
24	ししじゅうしい※ フライビーンズ パイナップル	海藻の梅風味サラダ パイナップル	沖縄風おでん※※	沖縄そば※	豚肉と大根の煮物 マーミノウサチ※※	サターアングギー※※※				
(月)	※豚肉とこんにぶの混ぜご飯。 ※※豚肉や小松菜が入ったおでん。					※小麦粉で作った麺を使用。 ※※もやしのごまあえ。 ※※※沖縄の揚げ菓子。				
		805	36.8	24.8	3.2		764	28.0	34.0	2.9

沖縄戦慰霊の日
(6/23) 献立



総体&コンクール
応援献立



6月25日（火）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	I 補給 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
25	ジャンバラヤ※ マリネサラダ	かぼちゃのごまきなこあえ コンソメスープ	ヨーグルト	ハニーレモントースト※	ポークビーンズ コールスローサラダ	ズッキーニのソテー さくらんぼ				
(火)	※スパイスを加えて炊き込んだご飯料理。					※はちみつとレモン汁をぬって焼いたトースト。				
		757	28.4	31.6	2.8		789	30.3	35.9	2.9

6月26日(水)

A 献立



B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
26 (水)	ご飯 小松菜のロールカツ なめこ汁 メロン	804	31.9	29.2	2.4	コッペパン いちごジャム じゃこと小松菜のパスタチー	778	38.4	24.5	2.9
	パリパリ漬け					ししゃもの香草焼き ハムサラダ 冷凍みかん				

6月27日(木)

A 献立



B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
27 (木)	ご飯 さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮	766	32.6	25.4	2.9	ミルクロール スパイシーチキン 切干大根のナポリタン風	832	35.3	33.6	3.1
	じゃこ入りこんぶあえ 沢煮椀 プラム					大豆のサラダ きのこ卵のスープ プラム				
	AB献立共に、「プラム」を味わいます。									

6月28日(金)

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 補給 -				食塩相当量 (g)	B 献立	I 補給 -			
		(Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)				(Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	
28 (金)	おろしかきあげ丼 (雑穀米・おろしかきあげ) おかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 小玉すいか	776	25.0	21.5	2.1		ブランコッペパン スペイン風オムレツ ごまドレッシングサラダ 鶏肉と大豆のシチュー オレンジ	837	37.6	33.7	3.0

なごしのはらえ
(6/30) 献立