

れいわねんがつ
令和8年6月のこんだて

こうちょう やまぎし なおと
校長 山岸 直人

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
牛乳ごはん 鶏肉のネギ味噌漬焼き 小松菜サラダ 野菜とコーンのスープ	牛乳 キムチチャーハン チチミ 切り大根サラダ 豆腐のスープ	牛乳ごはん アジフライ 野菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 あんかけ焼きそば トマトサラダ わかめスープ 梅ゼリー	牛乳ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 おひたし みそ汁
エネルギー 687Kcal タンパク質 27.9g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 680Kcal タンパク質 28.4g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 648Kcal タンパク質 29.1g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 665Kcal タンパク質 34.6g 脂質 16.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 689Kcal タンパク質 29.1g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とツナのサラダ みそ汁	【郷土料理 東京都】 牛乳 深川風卵とじ丼 じゃこと大根のサラダ すまし汁 豆腐ごまプリン	牛乳 黒糖パン 鮭のチーズソースがけ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳ごはん 鶏肉ネギ塩レモンソース 米粉のマカロニサラダ みそ汁	牛乳ごはん 麻婆ナス 中華風和え物 豆腐とたまごのスープ
エネルギー 684Kcal タンパク質 28.1g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 671Kcal タンパク質 31.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 680Kcal タンパク質 36.7g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 678Kcal タンパク質 26.2g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 647Kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.6g
13日(土)	16日	17日	18日	19日
カフェオレ クリームスパゲッティ じゃこと大根のサラダ ぶどうゼリー	牛乳 わかめごはん 五目卵焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳ごはん サバの塩焼き 五色和え みそ汁	牛乳 高菜チャーハン 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ 豆乳花	【世界の料理 ドイツ】 牛乳 ミルクパン カレーヴルスト こぶき芋 トマトとたまごのスープ 菓物(メロン)
エネルギー 802Kcal タンパク質 30.1g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 669Kcal タンパク質 26.4g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 702Kcal タンパク質 34.3g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 687Kcal タンパク質 27.3g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 639Kcal タンパク質 26.8g 脂質 28.4g 食塩相当量 3.1g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳ごはん 魚の生姜焼き ごま和え 豚汁	【郷土料理 沖縄県】 牛乳 ジューシー チャンプルー もずくスープ パインゼリー	牛乳ごはん 鶏肉のバーベキューソース ビーフソテー わかめと玉ねぎのスープ	ジョア キーマカレー ツナサラダ 豆乳チャイゼリー	牛乳ごはん 鮭の香味醤油漬焼き なすのなべしぎ けんちん汁
エネルギー 679Kcal タンパク質 32.5g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 709Kcal タンパク質 26.1g 脂質 26.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 650Kcal タンパク質 25.9g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 642Kcal タンパク質 24.2g 脂質 15.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 641Kcal タンパク質 32.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.6g
29日	30日	1日	2日	3日
牛乳 ビスキュイパン 海藻サラダ フイヤベース 菓物	【行事食 夏越の祓】 牛乳 二色丼 野菜のごま酢和え 青菜のスープ 水無月風牛乳寒天	 <p>食事の前には、しっかり手を洗いましょう</p>		
エネルギー 642Kcal タンパク質 24.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 723Kcal タンパク質 41.0g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.5g			

☆牛乳かジョアが毎日つきます。

☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。