

れいわねんど
令和5年度

6月のこんだてひょう

しょうがくぶ		ちゅうがくぶ	
エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				
<p>～6月は食育月間です～ 給食では、埼玉県産のお米や野菜を、たくさん使っています。</p>		<p>埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」</p>		
		<p>ごはん ポテトオムレツ もやしのごまずあえ チキントマトスープ</p>		<p>ごはん ぶたのからみそやき チンゲンサイのサラダ みそしる(あつあげ・なかいも)</p>
		596 22.5 764 28.9		579 24.6 742 31.6
5	6	7	8	9
 <p>むぎごはん ジャージャンどうふ まめもやしときのこのスープ ヨーグルト(プレーン)</p>	 <p>キムたくごはん おさかなメンチ はなやさいサラダ はるさめスープ</p>	 <p>ごはん あじのこうみやき ほうれんそうのサラダ とんじる</p>	 <p>かいこうきねんび</p>	 <p>ハヤシライス わかめサラダ オレンジ</p>
629 23.0 807 29.5	616 20.4 790 26.1	580 28.1 744 36.0		622 21.6 798 27.7
12	13	14	15	16
 <p>ソフトフランスパン ハンバーグ キャベツとレタスのサラダ ミネストローネ</p>	 <p>ごはん サケのマリネ やさいのしょうがあえ みそしる(いも・しめじ)</p>	 <p>ごはん とりのハーブパンこやき キャベツのサラダ とうにゅうチャウダー</p>	 <p>ごはん さばのしおやき いものカレーきんぴら みそしる(こまつな・なまあげ)</p>	 <p>わかめごはん あげだしどうふ(やさいあん) みそしる(いも・わかめ・あかだし) みずようかん(オレンジふうみ)</p>
588 27.2 754 34.9	588 24.1 754 30.9	652 22.5 836 28.9	564 24.5 724 31.4	630 20.7 808 26.5
19	20	21	22	23
 <p>ごはん とりのからあげ コロコロポテトサラダ みそしる(はくさい・あぶらあげ)</p>	 <p>ごはん さけのしろみそやき ひじきとあつあげのもの せんべいじる</p>	 <p>ジャージャーめん のりしおこふきいも はくさいとなるとのスープ</p>	 <p>ごはん たらちりソース はるさめスープ りんご</p>	 <p>ぶたのおろしどん みそしる(なめこ・どうふ) サイダーゼリーポンチ</p>
628 21.3 805 27.3	590 30.0 757 38.5	646 25.6 828 32.8	583 19.6 748 25.1	622 22.9 798 29.4
26	27	28	29	30
 <p>ごはん にくどうふ みそしる(あおな・だいこん) ヨーグルト(ストロベリー)</p>	 <p>ごはん あじフライ だいずのいそに みそしる(キャベツ・こまつな)</p>	 <p>こめコナン キーマカレー フレンチサラダ</p>	 <p>ごはん サゴシのみそだれ やさいのおかかあえ みそしる(なす・しめじ)</p>	 <p>ごはん とりのごまネーズやき きりばしのツナサラダ いなかじる</p>
645 24.0 827 30.8	613 25.0 786 32.1	613 26.0 786 33.3	624 24.4 800 31.3	597 23.9 765 30.6

※こんだては、つごうによりへんこうするかのうせいがあります。