



6月

網野学校給食予定こんだて表

令和5年5月31日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

かつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」!!

この期間は、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん含まれる「カルシウムたっぷりメニュー」を出します。

献立名の後ろに★印がついているものが、かみかみメニュー、またはカルシウムたっぷり

メニューになっています。給食を通して、歯と口の健康を意識しながら

食事をしてみましょう♪食事の後の歯みがきも忘れずにね!



1日(木)

エネルギー 807kcal
たんぱく質 32.7g

- 主食 ごはん
- 主菜 カレー豆腐
- 副菜 ササミとキャベツの炒め物
- 副菜 大豆のしやりしやり揚げ
- 牛乳 牛乳

2日(金)

エネルギー 700kcal
たんぱく質 27.6g

- 主食 ごはん
- 主菜 サバのごまみそかけ
- 副菜 磯香あえ
- 副菜 豆腐のすまし汁
- 牛乳 牛乳

5日(月)

エネルギー 717kcal
たんぱく質 29.8g

- 主食 ごはん
- 主菜 豆腐の中華風煮★
- 副菜 茎若布のきんぴら★
- 副菜 アーモンドじゃこ★
- 牛乳 牛乳

6日(火)

エネルギー 785kcal
たんぱく質 26.2g

- 主食 主菜 もぐもぐカリカリ 丼★
- 副菜 こんにゃくのつるつる炒め★
- 副菜 高野豆腐と野菜のスープ★
- 牛乳 牛乳

7日(水)

エネルギー 729kcal
たんぱく質 29.1g

- 主食 ごはん
- 主菜 ササミのレモンソースあえ★
- 副菜 じゃがいものシャキシャキサラダ★
- 副菜 キャベツのスープ
- 牛乳 牛乳

8日(木)

エネルギー 727kcal
たんぱく質 29.4g

- 主食 麦ごはん★
- 主菜 小アジのから揚げ★
- 副菜 ひじきの香味炒め★
- 副菜 厚揚げのみそ汁★
- 牛乳 牛乳

9日(金)

エネルギー 652kcal
たんぱく質 26.5g

- 主食 梅ちりごはん★
- 主菜 ちくわの照り煮★
- 副菜 キャベツとピーマンの昆布あえ
- 副菜 沢煮椀
- 牛乳 牛乳

12日(月)

エネルギー 785kcal
たんぱく質 32.1g

- 主食 ごはん
- 主菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ
- 副菜 ピーマンの千切り炒め
- 副菜 わかめのみそ汁
- 牛乳 牛乳

13日(火)

エネルギー 739kcal
たんぱく質 24.3g

- 主食 ごはん
- 主菜 じゃがいものチーズ焼き
- 副菜 キャベツとコーンのソテー
- 副菜 レタスのスープ
- 牛乳 牛乳

14日(水)

エネルギー 803kcal
たんぱく質 28.6g

- 主食 主菜 タコライス(麦)
- 副菜 マカロニスープ
- デザート オレンジゼリー
- 牛乳 牛乳

15日(木)

エネルギー 794kcal
たんぱく質 29.7g

- 主食 ごはん
- 主菜 ヤンニョムチキン
- 副菜 ひじきのナムル
- 副菜 春雨スープ
- 牛乳 牛乳

世界の料理: 韓国

16日(金)

エネルギー 694kcal
たんぱく質 33.6g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 豚肉のみそ炒め
- 副菜 トマトときゅうりの甘酢あえ
- 副菜 アゴのたたき汁
- 牛乳 牛乳

19日(月)

エネルギー 730kcal
たんぱく質 21.5g

- 主食 主菜 ハヤシライス(特別栽培米・麦)
- 副菜 きゅうりとパインのサラダ
- デザート さくらんぼゼリー
- 牛乳 牛乳

20日(火)

エネルギー 764kcal
たんぱく質 24.2g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 じゃがいものそぼろ煮
- 副菜 切干大根のカレー炒め
- 副菜 オレンジ
- 牛乳 牛乳

21日(水)

エネルギー 704kcal
たんぱく質 31.0g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 イカの煮つけ
- 副菜 乾物の五目炒め
- 副菜 豆腐のみそ汁
- 牛乳 牛乳

22日(木)

エネルギー 743kcal
たんぱく質 33.2g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 トビウオの変わり揚げ
- 副菜 大豆入りきんぴら
- 副菜 ふのすまし汁
- 牛乳 牛乳

23日(金)

エネルギー 781kcal
たんぱく質 25.2g

- 主食 主菜 クッパ
- 副菜 ひやしビーフン
- デザート 豆腐入りもちもち
- 牛乳 牛乳

26日(月)

エネルギー 652kcal
たんぱく質 24.4g

- 主食 ごはん
- 主菜 豚肉のハリハリキムチ炒め
- 副菜 ピリ辛きゅうり
- 副菜 ワンタンスープ
- 牛乳 牛乳

27日(火)

エネルギー 775kcal
たんぱく質 28.2g

- 主食 減量ごはん・ふりかけ
- 主菜 ジャージャー麺
- 副菜 豚肉とキャベツのソテー
- デザート 冷凍みかん
- 牛乳 牛乳

28日(火)

エネルギー 776kcal
たんぱく質 24.6g

- 主食 ごはん
- 主菜 ツナ春巻き
- 副菜 オニオンソテー
- 副菜 トマトと卵のスープ
- 牛乳 牛乳

29日(木)

エネルギー 784kcal
たんぱく質 33.7g

- 主食 ごはん
- 主菜 トビウオの石垣フライ
- 副菜 もやしのポン酢炒め
- 副菜 じゃがいものみそ汁
- 牛乳 牛乳

30日(金)

エネルギー 775kcal
たんぱく質 33.8g

- 主食 ごまごはん
- 主菜 鶏肉のさっぱり煮
- 副菜 梅あえ
- 副菜 玉ねぎのみそ汁
- デザート 水無月風ういろ
- 牛乳 牛乳

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。