

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・回鍋肉(ホンコーロー) ・ローストポテト ・コーンたまごスープ 616kcal 25.3g	・野菜ラーメン ・牛乳 ■たこからあげ ・ミニトマト ・あんにんプリン 654kcal 29.0g	■麦ごはん ・牛乳 ・くだもの ■小あじの南蛮漬け ■きりぼしだいこん - おひたし ■あさりの味噌汁 636kcal 25.5g	・ツナそぼろごはん ・牛乳 ・白花豆コロッケ ・ゆでブロッコリー ・きゃべつの味噌汁 660kcal 24.9g	・ごはん ・牛乳 ■いかの煮つけ ・いそかあえ ・とんじる ・くだもの 655kcal 35.5g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
体育大会	・カレーうどん ・牛乳 ・すごもりたまご ・ミニトマト 680kcal 26.7g	・ごはん ・牛乳 ・さばのしお焼き ・アーモンドあえ ・もずくの味噌汁 ・くだもの 630kcal 27.4g	・大豆入りカレーライス(麦ごはん) ・牛乳 ■フルーツとナタデココのヨーグルトあえ 711kcal 22.4g	・ごはん ・牛乳 ■さんまのうめ煮 ・ごまあえ ・味噌汁 675kcal 26.5g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・マーボーなす ・ぎょうざ ・春雨サラダ ・チーズ 659kcal 22.4g	・ごまあげパン ・牛乳 ・とりにくのてり焼き ・レモンあえ ・トマトとニラのスープ 666kcal 29.1g	・わかめごはん ・牛乳 ■ししゃも七味焼き ・マカロニサラダ ・じゃがいもの味噌汁 646kcal 21.0g	(食育の日) ・ごはん ・牛乳 ・太巻きたまご ■きんぴらごぼう ・とうふだんご汁 639kcal 24.4g	・ごはん ・牛乳 ・さわらのごま味噌焼き ・かわりおひたし ・わらびの味噌汁 638kcal 30.0g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・はっほうさい ■だいす和小魚のあげ煮 ・ゆでブロッコリー 658kcal 28.1g	・セルフハンバーガー - 米粉丸パン - ハンバーグ ・牛乳 ・きゃべつサラダ ・パンプキンポタージュ 676kcal 24.6g	・ごはん ・牛乳 ■牛肉のしぐれ煮 ・おひたし ・なめこ汁 ・さくらんぼゼリー 635kcal 25.0g	・ごはん ・牛乳 ・さけのマヨネーズ焼き ・いそかあえ ・さわにわん ・くだもの 626kcal 29.9g	・ごはん ・牛乳 ・じゃがいもの中華そぼろ煮 ■あさりのつくだ煮 ・もやしのカレー風味 666kcal 24.6g
30日 (月)	6月の平均栄養素量 ☆エネルギー656kcal ☆たんぱく質26.6g			
・ごはん ・牛乳 ・さばのごま味噌煮 ・あさづけ ・ひめたけ汁 686kcal 30.3g	6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯菌は、歯についた食べ物カスをえさにして、むし歯を作ります 3日の日のこんだては、よくかまなくても食べられるこんだてです。4日のこんだては、よくかまないと食べられない「かみかみメニュー」です。一口30回以上はかむようにしましょう。 ■印がついているものは、「かみかみメニュー」です。			