



6月 よていこんだてひょう

しきしょうがっこう

はしはきゅうしよくしつでじゅんぴしています
こんげつはさくらのみながいるぬりしてくれました。



へいせい30(2018)ねんど

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>みまわりのえいせいにきをつけよう ~じめじめするきせつをげんきにはねかえそう~</p> <p>こんだてのコンセプト つかれたからだにはビタミンB1とクエンさん</p> <p>いつもいじょうに ていねいに てあらいをしましょう。</p> <p>衛生★</p>			<p>6がつは「しょくいくげっかん」です。 こんげつのおもてなしかいしよくは 6日5-1・12日2-2 21日3-3・28日3-4です。</p> <p>表示の説明 上のたんの数字 エネルギーkcal 下のたんの数字 たんぱく質g</p> <p>おもにねつやち からのもとなる しょくひん</p> <p>おもにからだを つくるしょくひ ん</p> <p>おもにからだの ちようしをとど のえるしょくひ ん</p> <p>こめ むぎ こめあぶら こめこ なたねあぶら じょうはくとう</p> <p>きゅうにゅう ぶたのももひき く</p> <p>たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす きゅうり きゃべつ クランベリージュース</p> <p>684kcal 23.4g</p>	
<p>4日 くろめごはん かみかみあえ かみかみ X-ニュー</p> <p>虫歯予防デー南校 521kcal 23.4g</p> <p>こめ こま こめあぶら きゅうにゅう いりくろめ ちりめんじゃこ かまぼこ なまあげ すきこんぶ みそ はちまようみそ</p>	<p>5日 フレンチトースト ライスもち サラダ パン バター しょうはくとう グラニューとう じゃがいも こめあぶら こめこうじ</p> <p>591kcal 23.1g</p> <p>きゅうにゅう たまご ウィンナー</p> <p>きゅうり にんじん きゃべつ パセリ</p>	<p>6日 はいが ていりやう ぶたにの ちゅうり うじき ふのり みそ</p> <p>547kcal 26.9g</p> <p>はいが こめあぶら ごまあぶら さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう ぶたのももに あぶらあげ ふのり みそ</p> <p>うめほし きゅうり にんじん たいこん こまつな</p>	<p>7日 かてめし わらぼう サラダ みそ汁 2つ</p> <p>698kcal 21.4g</p> <p>こめ むぎ こめあぶら きびとう じゃがいも なたねあぶら さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ すきこんぶ こうやどうふ みそ ちくわ</p> <p>こほう にんじん きゃべつ</p>	<p>8日 すったこ 4年上 とろろ めん おひたし いわの かみん あじ</p> <p>558kcal 23.8g</p> <p>さきたまうどん さんおんとう こま でんぶん なたねあぶら こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう みそ いか</p> <p>たまねぎ しそ きゅうり もやし にんじん こまつな</p>
<p>11日 しいしあやま ササゲ かみかみ X-ニュー</p> <p>埼玉県郷土料理 671kcal 31.3g</p> <p>こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも てんさいとう</p> <p>きゅうにゅう ぶたのももに なす きなこ あぶらあげ いりだいず</p> <p>しょうが にんにく にんじん たまねぎ なかねぎ りんご こまつな</p>	<p>12日 インドカレー ゴダマさいゆ カレー アイス インド料理 2-2 おもてなし会食 592kcal 28.8g</p> <p>こめ こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう とりももに ヨーグルト</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり こたますいか</p>	<p>13日 しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが</p> <p>埼玉県郷土料理(行田市) 612kcal 21.2g</p> <p>こめ こめあぶら さんおんとう じゃがいも こむぎこ なたねあぶら</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ とりむねに おから みそ とうふ はちまようみそ</p> <p>こほう しらたき ほししいたけ なかがねぎ にんじん たまねぎ こまつな</p>	<p>14日 せいろ せいろ せいろ せいろ せいろ せいろ</p> <p>給食試食会 707kcal 29.5g</p> <p>むしちゅうかめん こめあぶら こむぎこ らーゆ でんぶん ぎょうざのかわ</p> <p>きゅうにゅう みそ はちまようみそ ぶたのももに わかめ</p> <p>にんにく しょうが にんじん もやし なかがねぎ きゃべつ にら もやし ほししいたけ</p>	<p>15日 てんさいとう おたけ おたけ おたけ おたけ おたけ</p> <p>651kcal 27.3g</p> <p>こめこ きょうりきこ きびとう こめあぶら オリーブオイル</p> <p>きゅうにゅう とうふ どうにゅう ベーコン チーズ ウィンナー</p> <p>たまねぎ トマト ピーマン にんじん もやし パセリ ももゼリー</p>
<p>18日 やりいかと はりのトマト ハクサイ ハクサイ ハクサイ</p> <p>6年生ヤングコーンの皮むき 662kcal 25.8g</p> <p>スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら てんさいとう でんぶん</p> <p>きゅうにゅう やりいか こなチーズ こうやどうふ きなこ</p> <p>にんにく トマト なす きゃべつ きゅうり ヤングコーン</p>	<p>19日 ぎんご ごぼろ いしのか あじの あじの あじの</p> <p>食育の日南校 504kcal 25.8g</p> <p>こめ きび あわ アマランサ こめあぶら でんぶん</p> <p>きゅうにゅう あじのり ぶたかたローズ</p> <p>こまつな きゃべつ もやし こほう にんじん たけのこ だいこん なかねぎ しょうが ほうれんそう</p>	<p>20日 むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ</p> <p>600kcal 19.2g</p> <p>こめ むぎ なたねあぶら しょうはくとう さんおんとう でんぶん こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう ぶたばらに てんめんじゃん とうちみそ なまあげ</p> <p>なかがねぎ にんにく きゃべつ ビーマン あかピーマン しいたけ きゅうり</p>	<p>21日 むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ むぎごぼろ</p> <p>3-3 おもてなし会食 619kcal 26.7g</p> <p>こめ パター こめあぶら こむぎこ なたねあぶら さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう ベーコン えび いか</p> <p>にんじん セロリ たまねぎ トマト エリンギ パセリ きゅうり パインかん</p>	<p>22日 さやま あじの あじの あじの あじの</p> <p>狭山市産の抹茶使用 611kcal 21.8g</p> <p>パン(乳卵) しょうはくとう なたねあぶら こめあぶら じゃがいも</p> <p>きゅうにゅう うぐいすきなこ ローズハム ベーコン ウィンナー</p> <p>あかピーマン たまねぎ きゅうり きゃべつ にんじん レモン パセリ</p>
<p>25日 ばんばん ばんばん ばんばん ばんばん ばんばん</p> <p>3年生とろろしの皮むき 626kcal 24.7g</p> <p>むしちゅうかめん こめあぶら ねりこま しょうはくとう らーゆ こめあぶら こま</p> <p>きゅうにゅう とりももに きゅうり もやし にんじん なかがねぎ しょうが とうもろこし</p>	<p>26日 スライス スライス スライス スライス スライス</p> <p>鳥取県産のX-ニュー 610kcal 29.4g</p> <p>こめ むぎ こめあぶら さんおんとう でんぶん</p> <p>きゅうにゅう とりももに なつとう わかめ ツナ どうふ だいずのはな</p> <p>しょうが にんにく ばんのうねぎ こまつな きゃべつ にんじん しめじ なかがねぎ</p>	<p>27日 タッパ タッパ タッパ タッパ タッパ</p> <p>沖縄県郷土料理 661kcal 28.9g</p> <p>こめ むぎ オリーブオイル さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう ぶたひきに だいたす チーズ とうふ あーさ</p> <p>にんにく たまねぎ トマト きゃべつ パイナップル</p>	<p>28日 おろしけめん おろしけめん おろしけめん おろしけめん おろしけめん</p> <p>3-4 おもてなし会食 631kcal 19.6g</p> <p>さきたまうどん さんおんとう こむぎこ コーンスターチ なたねあぶら</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ のり さくらえび ちくわ</p> <p>だいこん えのきたけ ばんのうねぎ こほう たまねぎ にんじん きやいんげん モロヘイヤ さくらんぼ</p>	<p>29日 かりか かりか かりか かりか かりか</p> <p>548kcal 22.4g</p> <p>こめ きび でんぶん こむぎこ なたねあぶら さんおんとう こま くらみ</p> <p>きゅうにゅう しらすほし まめあじ さいきょうみそ</p> <p>しょうが なかがねぎ ピーマン きゃべつ こまつな にんじん</p>