

2022 真心込めた手作りの味をお届けします

6月

かりきょうのランチメニュー

栄養表示には

← このマークは、盛付けがあります。
(※印を盛付けます)

← スプーンが付きます。



《ご飯 230g》

エネルギー 386kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g



牛乳は毎日付きます!

が含まれていません。

6月は食育月間

◎「食べることの大切さ」について考える月です!

- できるだけ家族そろって食卓をかこんでいますか?
- 食事のあいさつを気持ちを込めてしていますか?
- 3食、好き嫌いをしないでしっかり食べていますか?
- お店で食品を買うときは、できるだけ棚の前のほうからとっていますか?



月	火	水	木	金
6月	7月	8月	9月	10月
6 ご飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう ツナ和え 茎わかめ エネルギー 361 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	7 定期考査	8 定期考査	9 定期考査	10 ご飯 カリカリささみ揚げ チンゲン菜の塩炒め 枝豆サラダ ぜんまい煮 エネルギー 376 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
13 ご飯 味噌カツ メンマ炒め オクラかまぼこ和え 梅ザーサイ エネルギー 290 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	14 ご飯 酢豚 チチミ焼 カニ風味和え 春雨中華サラダ エネルギー 363 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	15 コップパン・いちごジャム 肉団子のケチャップ和え ミートオムレツ 小松菜大豆ひじきスープ エネルギー 479 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 カレー チキンカツ ブロッコリーサラダ エネルギー 328 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 アジフライ チンジャオロース ポテトチキンロール 山くらげ エネルギー 262 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
20 ご飯 チキンステーキ トマトソース 高野豆腐とひじきの煮物 こんにゃくごぼう 大根なます エネルギー 268 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	21 ご飯 串カツ 野菜のそぼろ煮 醤油フレンチ きやらぶき エネルギー 296 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	22 わかめご飯 白身魚のサラダ風 切干大根の煮物 彩り菜の花 きくらげ昆布 エネルギー 252 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 牛メンチカツ つみれ煮 粒マスタードサラダ 茎わかめ エネルギー 345 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 蒸しシューマイ チリソース がんも・ちくわの煮物 キャベツソテー ポテトサラダ エネルギー 357 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
27 ご飯 天ぷら盛合せ なすの味噌炒め 昆布和え ごぼうサラダ エネルギー 316 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	28 ご飯 ハンバーグ デミグラスソース あじシソフライ オクラのツナサラダ ピビンバ エネルギー 252 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	29 ご飯 ハムカツ 根菜のごま味噌煮 おひたし 昆布豆 エネルギー 338 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	30 中華麺 味噌ラーメン 揚げ餃子 酢の物 エネルギー 512 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	<p>■ 献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございますが、ご了承ください。 ■ 写真はイメージです。</p>