

# 6 月 かりきょうのランチメニュー



← 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。

栄養表示には

◀新潟県産コシヒカリ  
ご飯 250g▶  
エネルギー 420kcal  
たんぱく質 13.4g  
脂質 2g



◀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!

が含まれています。

◀お問い合わせ▶  
かりきょうフードサービス  
お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。  
お弁当専用フリーダイヤル  
0120 (36) 2400  
FAX 0257 (45) 2958  
新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町56番地  
※メニューはこちらでも確認できます  
http://www.karikyo.co.jp/kyusyokumenu.pdf

月 火 水 木 金

6月 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?



■ 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。

1 ご飯  
味噌カツ  
鯖の塩焼き  
大根の煮物  
青菜の昆布和え

まんでん大豆

エネルギー 814 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

4 ご飯  
油淋鶏  
ほうれん草のソテー  
ふきの煮物  
茎わかめ磯漬け

エネルギー 840 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

5 ご飯  
カレーコロッケ  
いかの酢の物  
ちぎりあげ煮  
スナップサラダ

エネルギー 857 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

6 ご飯  
豚キムチ炒め  
蓮根肉詰めフライ  
がんも煮  
おひたし

エネルギー 851 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

7 ソフト麺  
※ベーコントマトスパゲティ  
ささみフライ  
菜の花サラダ

エネルギー 849 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

8 ご飯  
白身魚ソテー  
もやしあんかけ  
揚げ餃子  
カリフラワーカレーソテー  
もずく和え

のり玉ふりかけ

エネルギー 730 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

11 ご飯  
目玉焼きハンバーグ  
つみれ煮  
ブロッコリーしらす和え  
きんぴら

エネルギー 770 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

12 ご飯  
ゆで鶏薬味ソース  
焼売  
ひじきの煮物  
さつまいもスティック

エネルギー 859 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

13 カリカリ梅ご飯  
鯖の塩焼き  
カニ風味コロッケ  
結びこんにやく煮  
菜の花サラダ

エネルギー 849 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦 鯖

14 ご飯  
※麻婆豆腐  
春巻き  
青菜の海苔酢和え

エネルギー 982 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

15 ご飯  
枝豆コロッケ  
厚揚げの旨煮  
大根サラダ  
しそ春雨

エネルギー 865 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

18 定期考査

19 定期考査

20 ご飯  
鰯のソテー  
トマトソース  
ゴーヤチャンプル  
山菜おろし和え  
さくらんぼ

エネルギー 842 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦 エビ

21 ご飯  
チーズコロッケ  
筑前煮  
ツナサラダ  
おひたし

エネルギー 863 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

22 ご飯  
肉団子チリソース和え  
金平ごぼう  
海藻サラダ  
かぼちゃの煮物

エネルギー 897 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

25 ご飯  
チキンステーキ  
マスタードソース  
いか塩炒め  
青のりポテト  
中華サラダ

エネルギー 844 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

26 ご飯  
餃子フライ  
チキントマトオムレツ  
野菜のナムル  
大根ツナ煮

エネルギー 815 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

27 ご飯  
※カレー  
とんかつ  
ササミ梅和え

エネルギー 954 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

28 わかめご飯  
ぶりの味噌焼き  
肉じゃが  
蓮根炒め  
梅肉春雨

エネルギー 865 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦

29 ご飯  
鶏の天ぷら  
牛肉筍炒め  
切干大根サラダ  
きょうろびき

エネルギー 833 kcal  
アレルギー 卵 乳 小麦