

# こんだてひょう

# 6月

月	火	水	木	金
3 ごはん さげばっば ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 (ほうれん草・大参) あつや たまご 厚焼き卵 (小中1個) ちゅうかいた 中華炒め 584/690	4 しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご (小中1個) フルーチェ(オレンジ) 750/890	5 チガイのわかるカレー ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 くだものかん おうとう 果物缶(黄桃) ちがい ※稚貝 696/782	6 クリームパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ カレーコロッケ (小中1個) ちゅうか 中華あえ 553/667	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 どさんこ汁 あじフライ (小中1個) きんぴらごぼう 691/822
10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたて汁 さんま竜田揚げ (小中1個) ふきの炒め煮 ※ほたて 720/837	11 あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き (小2中3個) くだものかん 果物缶(パイン) ※ほたて 809/855	12 ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご汁 ブルーベリーゼリー 632/773	13 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ブラウンシチュー スコッチエッグ (小中1個) はるさめ 春雨サラダ 656/766	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏つくねスープ いわしのみそ煮 (小中1個) ほいこうろう 回鍋肉 666/784
17 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さつま汁 ほたてフライ (小2中3個) き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 672/805	18 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (小中1個) ごぼうサラダ 720/893	19 ミートボールカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のナムル あお 青りんごゼリー 720/887	20 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ や 照り焼きハンバーグ (小2中3個) ほたてと野菜のサラダ ※ほたて 613/861	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそワタンスープ や 焼ききょうざ (小2中3個) まあぼうどうふ 麻婆豆腐 571/669
24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) とり 鶏のからあげ (小2中3個) ほたての山賊焼き ※ほたて 605/759	25 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 アメリカンドッグ (小中1本) ブロッコリーの和風サラダ 759/983	26 おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい ポーク焼売 (小2中3個) やさい 野菜のごまあえ 756/922	27 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミルメークココア コーンスープ あじつきにくだんご 味付肉団子 (小2中3個) マカロニサラダ 754/970	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き (小中1個) にく 肉じゃが 714/842


## 6月平均栄養価

	小	中
たんぱく質	27.9g	33.3g
脂 質	20.9g	24.1g
食塩相当量	2.3g	2.9g

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。

☆今月使用するほたては、地元の寺本商店様から寄贈いただいたほたてです。地元の恵みに

感謝して美味しくいただきます。