

こんだてひょう

6月

月	火	水	木	金
1 わかめごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 みそ汁 <small>(キャベツ・えのきたけ)</small> しるみ さかな 白身魚フライ (前後1個) き ぼ だいこんに 切り干し大根煮 567/675	2 ミートソーススパゲティ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 フライドポテト ブロccoliーサラダ パックドレッシング <small>(香りごま)</small> 696/867	3 チガイのわかるカレー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コールスローサラダ はちみつレモンゼリー  ※稚貝 714/872	4 メロンパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 やさい 野菜とベーコンのスープ はんぺんチーズフライ (前後1個) ポテトサラダ 615/739	5 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 かきたま汁 <small>じる</small> あじつ きにくだんご 味付肉団子 (前2後3個) ふきの <small>いた</small> め煮 561/708
8 6月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 26.6g 32.3g 脂 質 20.8g 24.3g 食塩相当量 2.3g 2.8g	9 ごもく 五目うどん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちくわ いそべあ ちくわ磯辺揚げ (前後1個) ちゅうか 中華あえ 581/673	10 ちゅうか 中華どんぶり <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 はるま 春巻き (前2後3個) きゅうりとわかめのすもの物  ※ほたて 683/857	11 コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コーンとかぼちゃのスープ て や 照り焼きハンバーグ (前2後3個) はるさめ 春雨サラダ 589/813	12 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 けんちん汁 <small>じる</small> いわしの生姜煮 (前後1個) にく 肉じゃが 593/712
15 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 みそ汁 <small>(なめこ・だいこん)</small> あつや たまご 厚焼き卵 (前後1個) きんぴらごぼう スティック納豆 570/675	16 みそラーメン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 たこ焼き (前2後3個) フルーツのヨーグルトあえ 634/819	17 ビビンバ丼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 わかめスープ プリン 704/811	18 バーガーパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 クリームシチュー ハンバーグ (前後1個) て や 照り焼きチキンのちゅうか 中華サラダ 711/920	19 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 みそ汁 <small>(もやし・人参・わかめ)</small> や 焼きぎょうざ (前2後3個) すぶた 酢豚 531/615
22 あおな 青菜ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 みそ汁 <small>(白菜・玉ねぎ)</small> さばの塩焼き (前後1個) ひじきの炒め煮 590/738	23 ちゃんぽん <small>めん</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いもだんご (前後1個) くだものかん 果物缶 <small>(スライスパン)</small> 679/792	24 ポークカレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 やさい 野菜のナムル くだものかん おうとう 果物缶 <small>(黄桃)</small> 681/833	25 コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 とり 鶏つくねスープ かぼちゃコロッケ (前後1個) マカロニサラダ 682/916	26 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 どさんこ汁 <small>じる</small> とり 鶏のから揚げ (前2後3個) やさい 野菜のごまあえ 596/756
29 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 みそ汁 <small>(白菜・わかめ)</small> さんまの竜田揚げ (前後1個) こうやに 高野煮 655/759	30 あんかけ焼きそば <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 なら饅頭 (前2後3個) フルーツのマスカットゼリーあえ  ※ほたて 768/829	こんだて ぶつしどう つごう じぜん れんらく へんこう ばあい ○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。 こんだて  ひ しゅう よてい じもとさんしよくざいしゅうかい ○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。 こんげししゅう じもと てらもとしょうてんさま きぞう ◇今月 使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただいたほたてで じもと めぐ かんしゃ おい す。地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます。		