

6月のこんだて

《今月の目標》楽しく食事をしよう。

富山県立しらとり支援学校

令和4年6月

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	レーズンパン 牛乳 牛肉と野菜のトマト煮 グリーンサラダ パイン	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き コーン和え ごまけんちん パナナ	炒り大豆ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ かわり漬け すまし汁 フルーツゼリー
	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 329 mg	エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 415 mg	エネルギー 781 kcal たんぱく質 39.7 g カルシウム 409 mg
6日	7日	8日	9日	10日
食パン スライスチーズ 牛乳 フライドチキン レモン和え 豆のカレースープ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ 焼きししやも アーモンド和え ミニトマト	背割りパン 牛乳 かぼちやのポタージュ チリコンカン 添え野菜 メロン	ご飯 牛乳 ヨーグルト 魚のカレー揚げ きのこサラダ もずくスープ	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ごま和え かきたま汁 バナナ
エネルギー 717 kcal たんぱく質 36.6 g カルシウム 385 mg	エネルギー 812 kcal たんぱく質 43.0 g カルシウム 620 mg	エネルギー 739 kcal たんぱく質 26.4 g カルシウム 349 mg	エネルギー 738 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 382 mg	エネルギー 701 kcal たんぱく質 35.5 g カルシウム 350 mg
13日	14日	15日	16日	17日
食パン マーマレード 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 卵焼き 金平ごぼう 豚汁	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ チーズ	ご飯 牛乳 サバのホイル焼き おひたし 味噌汁 メロン	ご飯 ふりかけ 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ 磯和え
エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 354 mg	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 385 mg	エネルギー 797 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 401 mg	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 335 mg	エネルギー 734 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 472 mg
20日	21日	22日	23日	24日
フルーツパン 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 味噌汁	バターロール 牛乳 カレーうどん オムレツ ブロッコリーのごまだれ	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル すいか	五目ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆかり和え 味噌汁 バナナ
エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.6 g カルシウム 314 mg	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 342 mg	エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 387 mg	エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 284 mg	エネルギー 684 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 522 mg
27日	28日	29日	30日	
黒糖パン 牛乳 ラーメン 豆とかぼちやのコロッケ 海藻サラダ	菜飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほたてのカレー揚げ ごま味噌和え	ご飯 牛乳 サクラマスのマヨネーズ焼き 野菜ソテー 味噌汁 メロン	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め シュウマイ はりはり和え オレンジ	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。
エネルギー 696 kcal たんぱく質 29.3 g カルシウム 343 mg	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.6 g カルシウム 360 mg	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 341 mg	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 484 mg	