




日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
3	月	はっほうさい 八宝菜 はるま 春巻き ちゅうか 中華スープ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	445	265	710
4	火	しろみざかな 白身魚フライ カミカミサラダ とんじる 豚汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	481	297	778
5	水	そぼろあんかけ豆腐 もやしのサラダ さつまいものみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	531	297	828
6	木	スパゲティグラタン キャベツとベーコンのサラダ コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	548	265	813
7	金	カレーコロッケ やさいいた 野菜炒め 豆腐とあげのみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	432	297	729
10	月	新しょうがごはん きんぴらごぼう とりだんご 鶏団子のちゃんこ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	370	新しょうがごはん (315) 米 (297)	685
11	火	とりにく 鶏肉の梅酢あげ きりぼしだいこん 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	401	297	698
12	水	ほねくの磯辺揚げ ひじきの煮物 だいこん 大根のみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	405	297	702
13	木	とりにく 鶏肉のパン粉焼き やさい 野菜のマリネ オニオンスープ コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	485	265	750
14	金	ハヤシライス こまつな 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス (578) 米 (322)	719

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
17	月	シーチキンごはん ゆーりんちー 油淋鶏 キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	426	シーチキンごはん (380) 米 (304)	806
18	火	ハンバーグ ごもくまめ 五目豆 だいこん 大根とえのきのみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	422	297	719
19	水	くじら 鯨の竜田揚げ すろっぽ するっぽ すまし汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	458	297	755
20	木	しろみざかな 白身魚のハーブ焼き キャベツのコーンドレサラダ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	427	265	692
21	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	198	カレーライス (582) 米 (322)	780
24	月	チキンライス ポトフ マスカットゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	333	チキンライス (404) 米 (304)	737
25	火	おやこに 親子煮 すのもの 酢の物 さといものみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	448	297	745
26	水	ぶた 豚キムチ む 蒸ししゅうまい (チンゲン菜添え) わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	441	297	738
27	木	とりにく 鶏肉のバーベキューソース きのこのコンソメスープ コッペパン 飲むヨーグルト	426	265	691
28	金	みそ 味噌チキンカツ こまつな 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	414	297	711

 6月4日はむし歯予防の日です。それにちなんで4日は「かみかみこんだて」を取り入れています。よくかんで食べましょう。

和歌山県で生産される食料や郷土料理を知ってもらうため、10日～12日、19日は和歌山県の特産物を使用した給食です！！