

20(金)		長崎ちゃんぽん麺	中華麺	豚肉	しょうが	もやし	キャベツ	にんじん	長ねぎ	いか	あさり	805						
		さつま揚げ	チンゲン菜	でん粉														
		ピリ辛きゅうり	きゅうり	ごま	砂糖													
		長崎カステラ	卵	牛乳	小麦粉	砂糖	はちみつ					34.2						
長崎県の郷土料理																		
23(月)		岩槻区こしひかり	米									797						
		ヤンニョムチキン	鶏肉	でん粉	米粉	ごま油	にんにく	砂糖	ごま									
		チャブチェ	豚肉	にんじん	たまねぎ	もやし	にら	砂糖	春雨	ごま油								
		トマトと卵のスープ	ベーコン	卵	トマト	たまねぎ	エリンギ	小松菜	でん粉			32.2						
24(火)		ツナコーントースト	食パン	ツナ	たまねぎ	コーン	パセリ	ヨーグルト	マヨネーズ（ノンエッグ）			738						
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	かぶ	かぶの葉	セロリー	油								
		フルーツパンチ	みかん	パイン	りんご	こんにゃくダイス（レモン）	こんにゃくダイス（ワイン）	サイダー										
												25.9						
25(水)		麦ご飯	米	麦							砂糖	768						
		ガバオライス	鶏肉	にんにく	たけのこ	たまねぎ	赤パプリカ	しめじ	青ピーマン	バジル	ごま油							
		目玉焼き	卵															
		フォー	ベーコン	しょうが	にんじん	えのきだけ	小松菜	もやし	米粉めん	ごま油		36.7						
26(木)		岩槻区こしひかり	米									768						
		いわしのかば焼	いわし	でん粉	砂糖													
		豚汁	豚肉	にんじん	大根	ごぼう	豆腐	長ねぎ	こんにゃく	赤みそ	小松菜							
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ							31.7						
27(金)		セルフオムライス	米	鶏肉	たまねぎ	にんじん	エリンギ	グリーンピース	卵	トマト		771						
		彩の国黒豚コロッケ	じゃがいも	豚肉	たまねぎ	小麦粉	パン粉	砂糖	油									
		彩のきずなサラダ	彩のきずな（米）	きゅうり	ブロッコリー	赤パプリカ	黄パプリカ	ツナ	オリーブ油	砂糖								
												25.8						
30(月)		防災米	α化米					チーズ	小麦粉	バター	油	810						
		チキンカレー	鶏肉	にんにく	しょうが	にんじん	じゃがいも	セロリー	りんご	トマト	たまねぎ							
		きびなごサクサク揚げ	きびなご	小麦粉	油	でん粉	しょうが	みそ	砂糖									
		手作り福神漬	きゅうり	大根	れんこん	しょうが	ごま					29.6						
防災献立																		
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理のレシピや、加工食品の食材料等を知りたい場合は 栄養士までお問い合わせください。														1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
													6月回数	18回	19回	19回	エネルギー	776 kcal
													累計	50回	51回	51回	たんぱく質	30.4 g