

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は6月2日(月)～30日(月)の献立を掲載しています!

<p>6月2日(月)</p>	<p>6月3日(火) かまいしカミカミデー</p>
<p>もやしのさっぱり和え</p> <p>野菜シュウマイ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>せんべい汁</p> <p>【小学校】エネルギー:529kcal たんぱく質:19.5g 【中学校】エネルギー:686kcal たんぱく質:23.9g</p>	<p>野菜とパスタのサラダ</p> <p>コーンと大豆のメンチカツ</p>  <p>食パン</p> <p>ジュリエンスープ(※)</p> <p>【小学校】エネルギー:642kcal たんぱく質:24.3g 【中学校】エネルギー:815kcal たんぱく質:30.7g</p>
<p>6月4日(水) 歯と口の健康週間(10日(火)まで)</p>	<p>6月5日(木)</p>
<p>切り干し大根のゴマ和え</p> <p>イカのネギ焼き</p>  <p>果汁グミ</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>がんもと野菜のみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:559kcal たんぱく質:20.8g 【中学校】エネルギー:704kcal たんぱく質:25.2g</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>きんぴら肉団子</p>  <p>コッペパン</p> <p>米粉のコーンクリームスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:566kcal たんぱく質:24.7g 【中学校】エネルギー:711kcal たんぱく質:30.6g</p>
<p>6月6日(金)</p>	<p>6月9日(月)</p>
<p>高野豆腐のうま煮</p> <p>サンマの南部焼き</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>麩とキャベツのみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:647kcal たんぱく質:29.4g 【中学校】エネルギー:778kcal たんぱく質:33.0g</p>	<p>梅和え</p> <p>いわしの生姜煮</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>いなか汁</p> <p>【小学校】エネルギー:525kcal たんぱく質:22.0g 【中学校】エネルギー:668kcal たんぱく質:26.9g</p>

6月10日(火)

レモン風味サラダ

ハンバーグ  
BBQソースがけ



食パン

お豆とマカロニのスープ

【小学校】エネルギー:525kcal たんぱく質:22.6g  
 【中学校】エネルギー:658kcal たんぱく質:28.1g

6月11日(水)

ほうれん草ともやしの  
ナムル

鉄腕餃子



ご飯(白米)

春雨の中華スープ

【小学校】エネルギー:502kcal たんぱく質:17.5g  
 【中学校】エネルギー:651kcal たんぱく質:21.5g

6月12日(木)

フレンチサラダ

ポテトカップグラタン



コッペパン

キャベツのカレースープ

【小学校】エネルギー:477kcal たんぱく質:19.8g  
 【中学校】エネルギー:567kcal たんぱく質:23.2g

6月13日(金) かまいしカミカミデー

かみかみきんぴら

カミカミタコメンチ



ご飯(白米)

山菜汁

【小学校】エネルギー:595kcal たんぱく質:22.2g  
 【中学校】エネルギー:749kcal たんぱく質:26.4g

6月17日(火)

ポークビーンズ

フランクフルト



背割りコッペパン

とり団子のスープ

【小学校】エネルギー:617kcal たんぱく質:29.2g  
 【中学校】エネルギー:758kcal たんぱく質:35.3g

6月18日(水) 鮭フレークは地場産品を使用

切り干し大根と  
浜千鳥鮭フレーク  
の煮付け

かみかみ  
ごぼうバーグ



ご飯(白米)

麻婆豆腐風スープ

【小学校】エネルギー:559kcal たんぱく質:24.3g  
 【中学校】エネルギー:718kcal たんぱく質:30.1g

6月19日(木) 食育の日

ポテ・ポテサラダ

枝豆のオムレツ



コッペパン

ウェーブワンタンスープ

【小学校】エネルギー:575kcal たんぱく質:22.9g  
【中学校】エネルギー:698kcal たんぱく質:27.2g

6月20日(金)

茎わかめの  
いろいろサラダ

きびなこの  
カリカリフライ



ご飯(白米)

ほうれん草のみそ汁

【小学校】エネルギー:492kcal たんぱく質:17.4g  
【中学校】エネルギー:633kcal たんぱく質:21.3g

6月23日(月) カミカミデー

とり丼の具

ゆかり和え



ご飯(白米)

麩のすまし汁

【小学校】エネルギー:497kcal たんぱく質:23.2g  
【中学校】エネルギー:627kcal たんぱく質:27.5g

6月24日(火)

コールスローサラダ

ドライカレー



背割りコッペパン

おいしースープ

【小学校】エネルギー:511kcal たんぱく質:24.5g  
【中学校】エネルギー:619kcal たんぱく質:29.0g

6月25日(水)

春雨サラダ

和風あんかけ  
豆腐ハンバーグ



ご飯(白米)

じゃがいもと絹さや  
のみそ汁

【小学校】エネルギー:546kcal たんぱく質:18.7g  
【中学校】エネルギー:686kcal たんぱく質:22.0g

6月26日(木)

イタリアンサラダ

かぼちゃコロッケ



ブルーベリージャム

コッペパン

オニオンスープ

【小学校】エネルギー:605kcal たんぱく質:19.8g  
【中学校】エネルギー:712kcal たんぱく質:22.9g

6月27日(金)

そぼろひじき

焼きサバの甘味噌がけ



ご飯(白米)

五目すまし汁

【小学校】エネルギー:643kcal たんぱく質:27.5g  
【中学校】エネルギー:840kcal たんぱく質:34.7g

6月30日(月)

小松菜の磯辺和え

とりつくね



ご飯(白米)

わかめのみそ汁

【小学校】エネルギー:530kcal たんぱく質:20.4g  
【中学校】エネルギー:645kcal たんぱく質:23.0g

## ※ ジュリエンヌスープ



ジュリエンヌスープはフランス料理のひとつで、細く切った野菜をたっぷり使ったスープです。

「ジュリエンヌ」とはフランス語で「マッチ棒より細い糸状のもの」という意味で、日本でいう千切りにあたります。

細切り野菜によるシャキシャキした軽やかな食感の旨味たっぷりのスープで、学校給食の定番メニューとなっています。