



令和5年度

# 6月給食こんだて



舞鶴市立吉原小学校

(米飯)

(加工ご飯)

(加工パン)

(麦ごはん)

(規格パン)

6月の給食目標【衛生に気を付けて食事をしよう】		1日(木)		2日(金)	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・キャベツと厚揚げの回鍋肉</li> <li>・春雨サラダ</li> </ul> エネルギー 589Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 411mg		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・じゃがいものガレット</li> <li>・キャベツのスープ</li> </ul> エネルギー 655Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 424mg	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・豚肉とごぼうのきんぴら</li> <li>・油あげのみそ汁</li> </ul> エネルギー 595Kcal たんぱく質 22.4g カルシウム 321mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏飯</li> <li>・お茶豆</li> <li>・けんちん汁</li> </ul> エネルギー 585Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 298mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国産小麦パン</li> <li>・クリームシチュー</li> <li>・大根サラダ</li> </ul> エネルギー 609Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 335mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・とんかつ</li> <li>・添えキャベツ</li> <li>・沢煮椀</li> <li>・ふりかけ</li> </ul> エネルギー 699Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 283mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小型パン</li> <li>・みそラーメン</li> <li>・キャベツのナムル</li> <li>・ブルーベリー&amp;マーガリン</li> </ul> エネルギー 571Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 356mg	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・鶏肉のつくね</li> <li>・根菜のみそ汁</li> </ul> エネルギー 687Kcal たんぱく質 29.7g カルシウム 274mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜とじゃこのチャーハン</li> <li>・焼きぎょうざ</li> <li>・中華スープ</li> </ul> エネルギー 622Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 481mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けパン</li> <li>・スコップコロケ</li> <li>・ウインナーのスープ</li> </ul> エネルギー 652Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 299mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレーライス</li> <li>・ナタデココ入りフルーツパンチ</li> <li>・福神漬</li> </ul> エネルギー 671Kcal たんぱく質 20.2g カルシウム 295mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規格パン</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・みそトックスープ</li> </ul> エネルギー 580Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 384mg	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉みそひじき丼</li> <li>・水菜のハリハリスープ</li> </ul> エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 367mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチとたくわんのまぜごはん</li> <li>・白身魚のピリ辛焼き</li> <li>・さつまい</li> </ul> エネルギー 596Kcal たんぱく質 28.4g カルシウム 327mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>・鶏肉の甘辛揚げ</li> <li>・肉団子と白菜のスープ</li> </ul> エネルギー 708Kcal たんぱく質 31.3g カルシウム 295mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・新じゃがのそぼろ煮</li> </ul> エネルギー 771Kcal たんぱく質 30g カルシウム 275mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフドッグ</li> <li>・そえ野菜</li> <li>・かぼちゃのポターージュ</li> <li>・歯と口の健康週間ゼリー</li> </ul> エネルギー 771Kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 320mg	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・イワシのかば焼き</li> <li>・塩昆布和え</li> <li>・大根のみそ汁</li> <li>・手作りカップケーキ</li> </ul> エネルギー 782Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 341mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドライカレー</li> <li>・インディアン</li> <li>・ローストポテト</li> <li>・わかめスープ</li> </ul> エネルギー 582Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 283mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖パン</li> <li>・夏野菜のミートグラタン</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul> エネルギー 627Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 353mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根入りスタミナ豚丼</li> <li>・春雨スープ</li> </ul> エネルギー 598Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 333mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規格パン</li> <li>・ナポリタン</li> <li>・スパゲッティ</li> <li>・パインサラダ</li> </ul> エネルギー 620Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 308mg	

### お知らせ

13日は4年生が社会見学

30日は3年生が社会見学に行きます。

お弁当の準備をよろしくお願いいたします!



### 今月の舞鶴産の魚

26日 いわし(鰯)

