



6月4日~10日は歯と口の健康週間		1	2
<p>6月4日~10日は歯と口の健康週間</p> <p>歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。</p>		<p>ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのあまからそーすがけ 鶏肉の甘辛ソースがけ きりぼしだいごんのいために 切干大根の炒め煮 うちまめのみそしる 打ち豆のみそ汁</p> <p>エネルギー 696 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さけふらい 鮭フライ ごまあえ ごま和え よしじる 吉野汁</p> <p>エネルギー 747 kcal たんぱくしつ 29.4 g しよくえん 1.9 g</p>
5	6	7	8
<p>くろばん 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんなげつと チキンナゲット あすばらがすのさらだ アスパラガスのサラダ きゃべつとペーコンのとまとすーぶ キャベツとペーコンのトマトスープ れもんぜりー レモンゼリー</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 28.8 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>きのこうどん きのこうどん (そふとめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのさらだ ひじきのサラダ かばちやおやき かばちやおやき</p> <p>エネルギー 730 kcal たんぱくしつ 24.9 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>むぎごはん 麦ご飯 のりつくだに のり佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳 ちぐさやき 千草焼き すばげいてそー スパゲティソテー くだくさんじる 具沢山汁</p> <p>エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 23.4 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけのぶんかほし ホッケの文化干し くきわかめのひりかいため 茎わかめのピリ辛炒め きゃべつとしめじのみそしる キャベツとしめじのみそ汁</p> <p>エネルギー 684 kcal たんぱくしつ 32.8 g しよくえん 3.3 g</p>
9	12	13	14
<p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのみそいため 豚肉のみそ炒め ごぼうさらだ ごぼうサラダ じゃがいもの旨煮</p> <p>エネルギー 763 kcal たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>こっぺはん コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 あかうおのかれーむにえる 赤魚のカレームニエル こまつなのさらだ 小松菜のサラダ ほーくびーんず ポークビーンズ</p> <p>エネルギー 682 kcal たんぱくしつ 33.1 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>あんかけうどん あんかけうどん (きしめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 ぼっぴーまんじゅう パッピーまんじゅう じゃがいものさらだ じゃがいものサラダ</p> <p>エネルギー 733 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>むぎごはん 麦ご飯 てづりふりかけ 手作りふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 ほうれん草の磯和え けんちん汁 けんちん汁</p> <p>エネルギー 717 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 2.7 g</p>
15	16	19	20
<p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 つくばりのちきんちーずかつ つくば鶏のチキンチーズカツ もやしのおかかあえ もやしのおかか和え さわにわん 沢煮椀</p> <p>エネルギー 693 kcal たんぱくしつ 27.9 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>こうやどうふりやおやこん 高野豆腐入り親子丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (おやこんの具) (親子丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 とうがんすーぶ 冬瓜スープ ゆずヨーグルト</p> <p>エネルギー 742 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>はちみつぱん はちみつぱん ぎゅうにゅう 牛乳 はんぱーぐ ハンバーグ ぶろっこりーとつなのさらだ ブロッコリーとツナのサラダ かばちやのぼたーじゅ かばちやのポターージュ</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>しょうゆらーめん しょうゆらーめん (中華めん) (ラーメン汁) ぎゅうにゅう 牛乳 こめこぎょうぎ 米粉餃子 なむる ナムル</p> <p>エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 29.8 g しよくえん 3.6 g</p>
21	22	23	26
<p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 さばのみそ煮 からしあえ からし和え なすのみそ汁 なすのみそ汁</p> <p>エネルギー 752 kcal たんぱくしつ 29.8 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんこのあまずあん 肉団子の甘酢あん ちゅうかささらだ 中華サラダ もずくすーぶ もずくスープ</p> <p>エネルギー 695 kcal たんぱくしつ 25.2 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>こぎつねごはん こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげわんたん 揚げワンタン きゃべつとちくわのさらだ キャベツとちくわのサラダ あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>こっぺはん コッペパン いちごじゃむ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのうめはちみつやき 鶏肉の梅はちみつ焼き きのこほうれん草のそてー きのこほうれん草のソテー やさいどういんなーのすーぶ 野菜とウインナーのスープ</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 30.2 g しよくえん 3.7 g</p>
27	28	29	30
<p>かれーうどん かれーうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつとしめじのさらだ キャベツとしめじのサラダ ぶどうぜりー ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー 790 kcal たんぱくしつ 24.4 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 めばるのたまりしょうゆやき メバルのたまり醤油焼き こめこまかるにさらだ 米粉マカロニサラダ とうにゅういりたんじる 豆乳入り豚汁</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱくしつ 30.2 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ちんじゃおろーすー チンジャオロースー ばんさんすー パンサンスー わかめといか団子のすーぶ わかめといか団子のスープ</p> <p>エネルギー 694 kcal たんぱくしつ 25.1 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのすだちおろしに いわしのすだちおろし煮 きゅうりのなめ草和え きゅうりのなめ草和え せんべい汁 せんべい汁</p> <p>エネルギー 677 kcal たんぱくしつ 29.6 g しよくえん 2.9 g</p>

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。