

6月 献立だより



— ふくいブランドの食材

★ かみかみメニュー

令和3年6月  
南越特別支援学校

月	火		水		木		金		
<p>6月4日～10日は <b>かみかみ週間!</b> かみかみメニューが登場します。 よくかんで食べましょう。</p>	1日 アイロン給食の日		2日 ふくいブランドを食べよう!		3日		4日 歯っぴー給食の日		
	ごはん 牛乳	エ 723	ごはん 牛乳	エ 677	ごはん 牛乳	エ 671	★しゃきしゃき豚丼	エ 716	
	五目煮豆	た 26.7	ふくいサーモンの味噌焼	た 29.0	タンドリーチキン	た 28.0	牛乳	た 24.6	
	野菜の酢味噌あえ	脂 25.3	山菜の和え物	脂 20.1	さつまいもサラダ	脂 18.5	★小松菜の和え物	脂 24.3	
	ミニトマト	炭 93.7	豆腐のすまし汁	炭 92.2	越前レタスのスープ	炭 95.3	あげのみそ汁	炭 96.6	
手作りひじきふりかけ	塩 2.2	完熟梅ゼリー	塩 2.1	バナナ	塩 1.6		塩 3.6		
7日	8日		9日		10日 ふくいブランドを食べよう		11日 世界の味めぐり～スペイン～		
ごはん 牛乳	エ 722	ごはん 牛乳	エ 607	ごはん 牛乳	エ 688	コッペパン 牛乳	エ 726	パエリア風混ぜごはん	エ 629
豚肉のしょうが炒め	た 26.3	★県産いかげそ唐揚げ	た 23.5	厚揚げのカレー煮	た 27.9	県産スズキフライ	た 30.4	牛乳	た 24.0
まめまめふくいのスープ	脂 27.1	ほうれん草のごまあえ	脂 15.7	★切干大根のサラダ	脂 20.5	手作りタルタルソース	脂 27.5	ツナポテトサラダ	脂 16.6
★かみかみチップ	炭 86.6	かぶのみそ汁	炭 90.9	オレンジ	炭 95.8	★打ち豆入り野菜のスープ煮	炭 85.3	トマトと卵のスープ	炭 91.3
	塩 2.2	バナナ	塩 2.2		塩 2.0	メロン	塩 2.4	オレンジゼリー	塩 2.8
14日	15日		16日		17日		18日 日本の味めぐり～愛知県～		
ごはん 牛乳	エ 699	ごはん 牛乳	エ 706	ごはん 牛乳	エ 680	あんかけ焼きそば	エ 608	味噌カツ丼	エ 696
じゃがいものそぼろ煮	た 28.9	県産さわらのパン粉焼き	た 29.5	肉豆腐	た 25.6	牛乳	た 23.7	牛乳	た 27.9
小松菜ののり酢あえ	脂 15.7	小松菜のサラダ	脂 22.6	ほうれん草の彩りあえ	脂 23.4	のりポテト	脂 16.6	切干大根とひじきの和え物	脂 17.9
納豆	炭 109.5	打ち豆入りコーンスープ	炭 92.2	キウイ	炭 88.8	たまごスープ	炭 88.7	八杯汁	炭 101.9
オレンジ	塩 1.7		塩 1.7		塩 1.6		塩 2.0	ミニトマト	塩 2.8
21日	22日 福井の味めぐり～まるごと給食～		23日		24日		25日		
ごはん 牛乳	エ 668	菱ごはん 牛乳	エ 633	ひじきごはん 牛乳	エ 604	コッペパン 牛乳	エ 655	カレーライス	エ 834
マーボー豆腐	た 26.8	甘エビと大豆の揚げ煮	た 23.4	厚焼きたまご	た 24.0	鶏肉と野菜のトマト煮	た 27.5	牛乳	た 27.8
チンゲンサイのナムル	脂 19.0	小松菜とカリカリ揚げの和え物	脂 18.2	切干大根の炒め煮	脂 16.0	コールスローサラダ	脂 20.4	ブロッコリーと豆のサラダ	脂 29.5
パイナップル	炭 93.3	越前わかめのみそ汁	炭 92.2	麩のすまし汁	炭 89.6	キウイ	炭 90.3	ヨーグルトあえ	炭 111.4
	塩 1.5	ミディトマト	塩 2.5		塩 3.2	ブルーベリージャム	塩 2.9		塩 2.9
28日 作ってみよう!!	29日 しあわせ元気給食		30日		<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>エ: エネルギー (kcal)                      た: たんぱく質 (g)                      脂: 脂質 (g)                      炭: 炭水化物 (g)                      塩: 塩分 (g)</p> </div>				
じゃこ入りわかめおにぎり	エ 653	ごはん 牛乳	エ 724	ごはん 牛乳					エ 704
牛乳	た 27.9	県産ビーツカレー 梅マヨソースかけ	た 23.9	県産さばの南蛮漬					た 26.8
厚揚げと豚肉のみそ炒め	脂 18.7	ひじきサラダ	脂 24.2	豚汁					脂 23.1
かきたま汁	炭 90.4	ワンタンスープ	炭 100.1	メロン					炭 93.1
オレンジ おにぎりのり	塩 2.0	ミディトマト	塩 2.2		塩 2.1				

