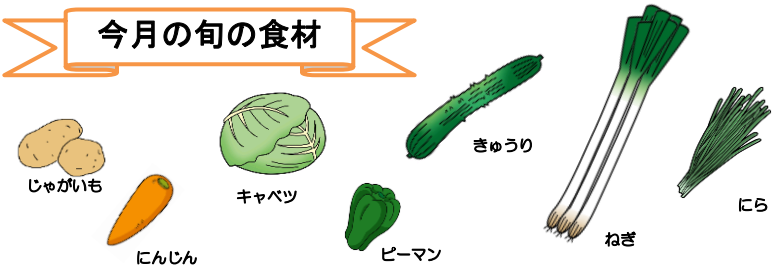
6月 きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年6月
水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材  			1 ごはん 牛乳 豚肉の梅みそ炒め キャベツの即席漬け もずくスープ 621 kcal 2.1 g	2 チキンサラダサンド （コッペパン　チキンサラダ） 牛乳 ミネストローネ たまごプリン 642 kcal 2.2 g
5 ツナビビンバ （ごはん　ツナそぼろ　ナムル） 牛乳 キムチスープ 640 kcal 2.0 g	6 ごはん 牛乳 肉とれんこんのカレーフライ かみかみサラダ 実だくさん汁 646 kcal 1.7 g	7 鶏五目ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 大根の甘酢あえ 1・2年生：1こ 3～6年生：2こ 636 kcal 1.9 g	8 ごはん 牛乳 肉しゅうまい　ひとり2こ チンジャオロースー うずら卵と春雨の中華スープ 657 kcal 1.7 g	9 キャラメル揚げパン 牛乳 ツナとペンネのバジルソテー チキンミルクチャウダー 697 kcal 2.2 g
12 ごはん 手作り鮭わかめふりかけ 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま酢あえ 622 kcal 1.6 g	13 タコライス （ごはん　タコライスの具） 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ ストロベリーチーズデザート 695 kcal 1.6 g	14 ごはん 牛乳 さばのねぎソースがけ しょうがあえ にらたま汁 657 kcal 1.8 g	15 ソースかつ丼 （ごはん　ソースかつ） 牛乳 茎わかめのきんぴら 新じゃがいものみそ汁 683 kcal 2.0 g	16 ポークジンジャースパゲッティ 牛乳 ミートボール　1・2年生：2こ　3～6年生：3こ ひよこ豆とツナのサラダ ヨーグルト 681 kcal 2.2 g
19 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものごまがらめ からしあえ すまし汁 623 kcal 1.7 g	20 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん 674 kcal 1.7 g	21　G7献立（フランス） コッペパン いちごジャム 牛乳 アジフライのラタトゥイユソースがけ フレンチサラダ ポトフ 618 kcal 2.3 g	22　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 磯香あえ ごま豚汁 619 kcal 1.8 g	23　MITOごはん 黒パン 牛乳 キスフライ 柔甘ねぎの米粉シチュー コーンサラダ 672 kcal 2.1 g
26 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豆乳みそ汁 634 kcal 2.6 g	27 茨城の恵みカレーライス （ごはん　茨城の恵みカレー） 牛乳 グリーンサラダ 水戸ホーリーホックゼリー 650 kcal 1.7 g	28 ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ キャベツのサラダ ジュリエンヌスープ 622 kcal 2.3 g	29 ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 大根と牛肉の炒め煮 おひたし 685 kcal 1.6 g	30 はちみつパン 牛乳 ポテトオムレツ コールスロー 豆と野菜のスープ 609 kcal 2.2 g

＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（g）です。

＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養素 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	650	26.1 （16.1%）	21.3 （29.6%）	350	89	3.4	3.5	247	0.69	0.59	31	1.9	6.3
児童（8～9歳）一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上