



# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.6月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795  
FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金
屋食					1日 白ご飯 ポークカレー 魚肉ソーセージ風カツ ブロッコリー フルーツ
					エネルギー 421kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.5g 食塩 1.4g
屋食	4日 チキンライス テリヤキバーグ 豆サラダ 青菜ソテー フルーツ	5日 五目ご飯 トンカツ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	6日 おにぎり バンバンジー ミニアジカツ ブロッコリー フルーツ	7日 <b>和食の日</b> 鮭わかめご飯 鶏の照焼 花型さつま揚げ 切干大根煮 青菜のお浸し フルーツ	8日 ウィナードッグ ジャーマンポテト チキンナゲット タマゴロール インゲンソテー フルーツ
	エネルギー 415kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.0g 食塩 2.3g	エネルギー 386kcal 蛋白質 9.8g 脂質 11.1g 食塩 1.2g	エネルギー 401kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.5g 食塩 1.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.8g 食塩 2.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.5g 脂質 14.6g 食塩 2.5g
屋食	11日 白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 カニカマ天ぷら 枝豆 フルーツ	12日 チャーハン エビカツ マカロニサラダ パプリカソテー フルーツ	13日 ごまパン コーンイカバーグ ウィナー野菜炒め フライドポテト ブロッコリー フルーツ	14日 コーンご飯 ミートソースパオズ 春雨サラダ 青菜ソテー フルーツ	15日 うどん・つゆ 鶏の唐揚げ いなり寿司 キャベツのおかか和え 缶みかん
	エネルギー 411kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.5g 食塩 2.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 10.8g 脂質 14.2g 食塩 1.7g	エネルギー 406kcal 蛋白質 9.8g 脂質 14.0g 食塩 1.0g	エネルギー 384kcal 蛋白質 8.6g 脂質 11.5g 食塩 2.0g	エネルギー 435kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.3g 食塩 2.7g
屋食	18日 胚芽パン ポークチャップ チキンカツ キャベツソテー ブロッコリー フルーツ	19日 <b>和食の日</b> のりべん 魚の竜田揚げ 肉詰いなり煮 大根・人参煮 インゲンのごま和え フルーツ	20日 鮭ご飯 肉じゃが ホタテ蒲鉾フライ 枝豆 フルーツ	21日 白ご飯 ふりかけ 豚しゃぶサラダ お好み焼 野菜炒め フルーツ	22日 チャーハン 八宝菜 うずらの卵 ヤングコーン天ぷら カレーボール フルーツ
	エネルギー 410kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.9g 食塩 1.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.4g 食塩 1.1g	エネルギー 398kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.9g 食塩 1.0g	エネルギー 400kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.5g 食塩 1.5g	エネルギー 421kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.6g 食塩 2.5g
屋食	25日 こんぶご飯 鶏の唐揚げ シューマイ キャベツのお浸し ブロッコリー フルーツ	26日 揚げパン デミミートボール ハムステーキ チーズロール 野菜マリネ フルーツ	27日 白ご飯 チキンカレー イカリングフライ インゲンソテー フルーツ	28日 チキンライス ハンバーグ グリーンピース棒天 パプリカソテー ブロッコリー フルーツ	29日 おにぎり メンチカツ カニ風味サラダ 枝豆 フルーツ
	エネルギー 391kcal 蛋白質 10.0g 脂質 10.1g 食塩 1.0g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	エネルギー 415kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.8g 食塩 2.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.6g 食塩 2.2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.8g 食塩 1.0g



# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.6月献立表

**ジョイフルランチ**

TEL 044-276-0795  
FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金 1日
昼食					
	4日	5日	6日	7日	8日
昼食					
	チキンライス・テリヤキバーガー エネルギー 415kcal 蛋白質 12.3g	五目ご飯・トンカツ エネルギー 386kcal 蛋白質 9.8g	おにぎり・パンパンジー エネルギー 401kcal 蛋白質 14.3g	鮭わかめご飯・鶏の照焼 エネルギー 392kcal 蛋白質 14.0g	ウイナードッグ・ジャーマンポテト エネルギー 411kcal 蛋白質 12.5g
	11日	12日	13日	14日	15日
昼食					
	ふりかけ・牛丼煮 エネルギー 411kcal 蛋白質 11.6g	チャーハン・エビカツ エネルギー 429kcal 蛋白質 10.1g	ごまパン・コーンイカバーガー エネルギー 406kcal 蛋白質 9.8g	コーンご飯・ミートソースパオズ エネルギー 384kcal 蛋白質 8.6g	うどん・鶏の唐揚げ エネルギー 435kcal 蛋白質 16.7g
	18日	19日	20日	21日	22日
昼食					
	胚芽パン・ポークチャップ エネルギー 410kcal 蛋白質 14.6g	のりべん・魚の竜田揚げ エネルギー 386kcal 蛋白質 13.7g	鮭ご飯・肉じゃが エネルギー 398kcal 蛋白質 12.8g	ふりかけ・豚しゃぶサラダ エネルギー 400kcal 蛋白質 12.8g	チャーハン・八宝菜 エネルギー 421kcal 蛋白質 13.0g
	25日	26日	27日	28日	29日
昼食					
	こんぶご飯・鶏の唐揚げ エネルギー 391kcal 蛋白質 10.0g	揚げパン・デミミートポール エネルギー 431kcal 蛋白質 14.3g	チキンカレー・イカリングフライ エネルギー 415kcal 蛋白質 13.3g	チキンライス・ハンバーガー エネルギー 408kcal 蛋白質 12.0g	おにぎり・メンチカツ エネルギー 389kcal 蛋白質 14.6g