



# 6月 給食だよ!



月	火	水	木	金	☆おやつ☆
<b>6月 旬の野菜</b> オクラ きゅうり 絹さや ピーマン とうもろこし なす 	<b>1</b> 魚のごま味噌だれ 高野豆腐の卵とし すまし汁 りんご (314kcal)	<b>2</b> 麻婆豆腐 三色ナムル 中華スープ (359kcal)	<b>3</b> 鶏つくねのふわふわ揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 (338kcal)	<b>4</b> おにぎり (ふりかけ) カレーうどん 白菜の甘酢和え オレンジ寒天 (341kcal)	<b>1日 ココアケーキ</b> (118kcal) <b>2日 わかめおにぎり</b> (139kcal) <b>3日 マカロニきな粉</b> (109kcal) <b>4日 市販菓子</b> (90kcal)
	米・骨なしたら ごま・小松菜 人参・高野豆腐 玉ねぎ・椎茸 グリーンピース・白菜 わかめ・りんご	米・豚肉 豆腐・玉ねぎ 人参・ねぎ グリーンピース もやし・ほうれん草 卵・わかめ・えのき	米・鶏肉 長芋・ブロッコリー 人参・切干大根 さつま揚げ・インゲン 豆腐・玉ねぎ・ねぎ	米・ふりかけ うどん・豚肉 玉ねぎ・人参 ねぎ・白菜 ちくわ・胡瓜 オレンジ	
<b>7</b> レタスチャーハン ミートボール 中華スープ オレンジ (341kcal)	<b>8</b> 魚の磯辺揚げ 五目煮豆 味噌汁 バナナ (345kcal)	<b>9</b> 豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜とちくわの和え物 ふし汁 (291kcal)	<b>10</b> ささみのピカタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ (316kcal)	<b>11</b> おにぎり (ごま塩) 野菜ラーメン 肉シューマイ カルピス寒天 (380kcal)	<b>7日 カップケーキ</b> (129kcal) <b>8日 ふりかけおにぎり</b> (139kcal) <b>9日 フレンチトースト</b> (166kcal) <b>10日 あじさいゼリー</b> (111kcal) <b>11日 市販菓子</b> (99kcal)
米・ウインナー レタス・玉ねぎ 人参・ねぎ・卵 ミートボール・ブロッコリー 小松菜・春雨 コーン・オレンジ	米・骨なし鮭 青のり・ほうれん草 人参・花かつお・大豆 じゃが芋・蓮根・ごぼう 椎茸・インゲン・白菜 玉ねぎ・わかめ・バナナ	米・豚肉 厚揚げ・キャベツ 玉ねぎ・人参 グリーンピース 小松菜・ちくわ・白菜 うどん・わかめ	米・鶏ささみ じゃが芋・人参 ブロッコリー・キャベツ ツナ・コーン ほうれん草・玉ねぎ	米・ごま塩 中華麺・白菜・もやし 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 コーン・シューマイ ブロッコリー・寒天 カルピス	
<b>14</b> チキンカレー ゆでとうもろこし ヨーグルト和え (393kcal)	<b>15</b> 魚の照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ (344kcal)	<b>16</b> ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ (374kcal)	<b>17</b> 鶏肉の甘酢あん 春雨サラダ 中華スープ (339kcal)	<b>18</b> おにぎり (ゆかり) 焼きそば 野菜のすまし汁 ぶどうゼリー (353kcal)	<b>14日 さつまいもケーキ</b> (144kcal) <b>15日 きな粉おにぎり</b> (140kcal) <b>16日 ソーセージブリッター</b> (157kcal) <b>17日 ココアトースト</b> (144kcal) <b>18日 市販菓子</b> (99kcal)
米・鶏肉 じゃが芋・玉ねぎ 人参・グリーンピース とうもろこし ヨーグルト フルーツ缶	米・骨なしさわら 白菜・人参・ごま 豆腐・椎茸・玉ねぎ インゲン・卵 南瓜・ねぎ オレンジ	米・豚肉 じゃが芋・大豆 玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・ツナ コーン・ほうれん草	米・鶏肉 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・春雨 コーン・胡瓜 カニカマ・きくらげ 卵・チンゲン菜	米・ゆかり 中華麺・豚肉・キャベツ もやし・玉ねぎ・人参 青のり・花かつお・白菜 小松菜・えのき ねぎ・ゼリーの素	
<b>21</b> 豚丼 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ (364kcal)	<b>22</b> 魚の竜田揚げ 野菜の卵とし すまし汁 (320kcal)	<b>23 お誕生日会</b> ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ (370kcal)	<b>24</b> 鶏肉のうま煮 ひじき入り卵焼き 味噌汁 (332kcal)	<b>25</b> ロールパン スパゲティミートソース フレンチサラダ スープ・青りんごゼリー (389kcal)	<b>21日 人参ケーキ</b> (142kcal) <b>22日 いちごゼリー</b> (110kcal) <b>23日 りんごジュース・</b> <b>手作りクッキー</b> (114kcal) <b>24日 ふりかけおにぎり</b> (139kcal) <b>25日 市販菓子</b> (93kcal)
米・豚肉 玉ねぎ・卵・インゲン 白菜・ちくわ・胡瓜 ごま・じゃが芋 揚げ・ねぎ・オレンジ	米・骨なししいら 小松菜・人参 厚揚げ・キャベツ 絹さや・玉ねぎ・卵 麩・わかめ	米・豚肉 豆腐・玉ねぎ ブロッコリー・人参 じゃが芋・ハム・胡瓜 コーン・キャベツ パセリ・バナナ	米・鶏肉 じゃが芋・蓮根 玉ねぎ・人参・椎茸 絹さや・卵・豆腐 ひじき・白菜 小松菜・ねぎ	ロールパン・スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・人参 大豆・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー ハム・コーン・小松菜 ゼリーの素	
<b>28</b> チキンライス 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ (322kcal)	<b>29</b> 魚の味噌煮 きんぴらごぼう 素麺汁 りんご (306kcal)	<b>30</b> 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 (331kcal)	<b>むし歯を予防する</b> 6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、食後や就寝前には歯磨きをしましょう。 		<b>28日 ほうれん草ケーキ</b> (140kcal) <b>29日 豆腐ドーナツ</b> (127kcal) <b>30日 みだらしポテト</b> (111kcal)
米・鶏肉 玉ねぎ・人参・卵 グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・ツナ コーン・小松菜 オレンジ	米・骨なし赤魚 絹さや・人参 ごぼう・さつま揚げ インゲン・ごま 素麺・玉ねぎ わかめ・りんご	米・豚肉 玉ねぎ・人参 絹さや・ほうれん草 白菜・揚げ さつま芋・ねぎ			

\*今月の地産地消食材は、7日に『レタス』、14日に『とうもろこし』、24日に『じゃが芋』を使用予定です。