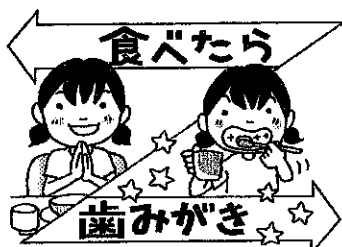


# 6月 こんだてひょう



令和元年6月  
久美浜学園高龍小学校

月	火	水	木	金
<b>4(火)</b> ①ごはん ②豆腐とえびの うすくず煮 ③海藻サラダ ④アーモンドじゃこ ⑤牛乳	<b>5(水)</b> ①えんどうごはん ②鶏肉の照り焼き ③キャベツの ごま酢あえ ④しめじのすまし汁 ⑤牛乳	<b>6(木)</b> ①ごはん ②アジのカレー揚げ ③はりはり漬け ④豚肉とレタスの みそ汁 ⑤牛乳	<b>7(金)</b> ①麦ごはん ②大豆とひじきの かき揚げ ③たくあんあえ ④にら卵汁 ⑤牛乳	<b>8(土)</b> ①梅ちりごはん ②高野豆腐の含め煮 ③ピリ辛きゅうり ④切干大根の炒り煮 ⑤牛乳
<b>10</b> ①ごはん ②ささみの チリソースあえ ③切干大根サラダ ④ワンタンスープ ⑤牛乳	<b>11</b> ①ごはん ②厚揚げとチンゲン菜 の中華風煮 ③中華サラダ ④ごまと豆乳の 蒸しパン ⑤牛乳	<b>12</b> ①ごはん ②さばのみそ煮 ③アーモンドあえ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	<b>13</b> ①ごはん ②コロケ風春巻き ③きゅうりのごまあえ ④豚汁 ⑤牛乳	<b>14</b> ①ドライカレー ②福神漬け ③きゅうりと甘夏 サラダ ④牛乳
<b>17</b> ①タコライス (特別栽培米) ②フレンチサラダ ③さくらんぼゼリー ④牛乳	<b>18</b> ①ごはん (特別栽培米) ②じゃがいもの チーズ焼き ③豚肉とピーマンの 干切り炒め ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳	<b>19</b> ①ごはん (特別栽培米) ②とびうおの 変わり揚げ ③きゅうりとパインの サラダ ④たまねぎのみそ汁 ⑤牛乳 たんご食の日	<b>20</b> ①ごはん (特別栽培米) ②鶏肉と大豆の 甘辛がらめ ③キャベツとピーマンの 昆布あえ ④すまし汁 ⑤牛乳	<b>21</b> ①ペーコーンライス (特別栽培米) ②ツナの レモンソースサラダ ③豆腐団子のスープ ④バナナ ⑤牛乳
<b>24</b> ①ごはん ②鶏肉の 中華風からあげ ③ゆかりあえ ④春雨スープ ⑤牛乳	<b>25</b> ①しょうがごはん ②じゃがいもの きんぴら ③金時豆の甘煮 ④アゴのたたき汁 ⑤牛乳	<b>26</b> ①ごはん ②ふりかけ ③ジャージャー麵 ④きゅうりとひじきの 香味あえ ⑤牛乳	<b>27</b> ①ごはん ②じゃがいものそばろ煮 ③はんぺんのごまあえ ④冷凍みかん ⑤牛乳	<b>28</b> ①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③きゅうりの酢のもの ④かぼちゃのみそ汁 ⑤水無月風ういろ ⑥牛乳



歯と口の健康週間として、6月4日(火)～10日(月)は、かみこたえのあるメニューや歯をしょうぶにするカルシウムを豊富に含んだメニューを取り入れています。

\_\_\_\_\_が、かみかみメニューです。