

6月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ビビンバ みそワンドンスープ かしわもち	ごはん サモサ風春巻き 海藻サラダ レタスと卵のふわふわスープ	えんどうごはん ササミのレモンソース 白菜のごま和え 豆腐のみそ汁	ごはん ジャージャーうどん もやしとキャベツの中華炒め オレンジゼリー	歯の日 青じそごはん サワラのホイル焼き たくわん和え じゃがいものそぼろ煮
8	9	10	11	12
梅ちいごはん ちくわの照り煮 豚肉と玉ねぎのめた 切り干し大根のみそ汁	ごはん とり肉とレバーの甘辛がらめ もやしのポン酢炒め ごもく五目スープ	ごはん 大豆とひじきのかき揚げ ハリハリ漬け しめじのすまし汁	お楽しみ献立 (6年生)	ごはん サバの生姜煮 切り干し大根の五目炒め煮 とり鶏つくね汁
15	16	17	18	19
ごはん(特別栽培米) じゃがいもの入り青椒肉絲 春雨スープ オレンジ	キーマカレー カチュンバル パンナコッタ	生姜ごはん(特別栽培米) 大豆入りきんぴら トマト 豆腐団子のみそ汁	ごはん(特別栽培米) じゃがいものチーズ焼き キャベツとみかんのサラダ コンソメスープ	黒米ごはん(特別栽培米) トビウオの石垣フライ キャベツとピーマンの昆布炒め もずくのすまし汁
21(日)	22	23	24	25
ごはん ミートソーススパゲティ きゅうりとパインのサラダ さくらんぼゼリー	振替休業日	キムたくごはん ベーコンとひじきの炒め物 キャベツのスープ 豆乳とごまの蒸しパン	ごはん イカのチリソース わかめとえのきの炒り煮 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐の中華風煮 炒めビーフン 大豆のしゃりしゃり揚げ
26	29	30	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。 このことにちなんで、給食ではよくかむ献立やカルシウムが豊富な食材を使った献立になっています。 よくかんで食べると私たちの体にはよいことがたくさんあります。 この期間だけでなく、毎日の食事でよく噛むことを意識しましょう。	
ごはん とり肉とうずら卵の煮込み 即席漬け アゴのたたき汁	メキシカンライス 切り干し大根とツナの炒め物 かきたまスープ	ごはん 高野豆腐の旨煮 ひじきの香味あえ じゃがいものみそ汁 水無月風いろいろ		

※ 価格等の関係で献立内容を変更する時があります。ご了承ください。