



こんだて



令和元年5月31日
弥栄小学校

月	火	水	木	金
6月3日 ①ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮★ ③海藻サラダ★ ④アーモンドじゃこ★ ⑤牛乳 	6月4日 ①えんどうごはん ②鶏肉の照り焼き★ ③キャベツのごま酢和え ④しめじのすまし汁 ⑤牛乳 	6月5日 ①梅ちりごはん★ ②高野の含め煮★ ③ピリ辛きゅうり★ ④切干大根の炒り煮 ⑤牛乳 	6月6日 ①麦ごはん★ ②大豆とひじきのかき揚げ★ ③たくあん和え ④にら玉汁 ⑤牛乳 	6月7日 ①ごはん ②アジのカレー揚げ★ ③大豆のシャリシャリ揚げ★ ④はりはり漬★ ⑤豚肉とレタスのみそ汁 ⑥牛乳 
6月8日(土) ①ごはん ②サバのみそ煮 ③アーモンド和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳 	6月11日 ①大豆入りドライカレー ②福神漬 ②きゅうりと甘夏のサラダ ④牛乳 	6月12日 ①ごはん ②ささみのチリソース和え★ ③切干大根サラダ★ ④ワンタンスープ ⑤牛乳 	6月13日 ①ごはん ②コロケ風春巻き ③きゅうりのごま和え ④豚汁 ⑤牛乳 	6月14日 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
6月17日 ①タコライス (特裁米) ③フレンチサラダ ④さくらんぼゼリー ⑤牛乳 	6月18日 ①ごはん (特裁米) ②じゃがいものチーズ焼き ③豚肉とピーマンの千切り炒め ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳 	6月19日 ①ごはん (特裁米) ②トビウオの変わり揚げ ③きゅうりとパインのサラダ ④玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳 	6月20日 ①ごはん (特裁米) 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和え ④すまし汁 ⑤牛乳 	6月21日 ①ベーコンライス (特裁米) ②ツナのレモンソースサラダ ③豆腐団子のスープ ③バナナ ⑤牛乳 
6月24日 ①ごはん ②鶏肉の中華風唐揚げ ③ゆかり和え ④春雨スープ ⑤牛乳 	6月25日 ①生姜ごはん 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 	6月26日 5年生の リクエスト 	6月27日 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③はんぺんのごま和え ④トマト ⑤牛乳 	6月28日 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 

★は、「歯と口の健康週間」のかみかみ&カルシウムメ



