

# 6月 こんだて表



令和4年  
京丹後市立久美浜小学校

月	火	水	木	金
<p>「歯と口の健康週間」にちなんで、 6月3日～6月10日は、かみごたえのあるメニューや歯をじ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。(◆印)</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇にくだんごのちゅうかに</li> <li>◇こんにやくのつるつるいため</li> <li>◇オレンジ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇じゃがいものチーズやき</li> <li>◇ぶたにくとピーマンのせんぎりいため</li> <li>◇ピースープ (グリーンピースのスープ)</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◆だいずとひじきのこめこかきあげ</li> <li>◇もやしのごまあえ</li> <li>◆きりぼしだいこんのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>さんかんび 4(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◆にくどうふ</li> <li>◆くきわかめのきんぴら</li> <li>◆アーモンドじゃこ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆もぐもぐかりかりどん</li> <li>◇いためビーフン</li> <li>◆こうやどうふとやさいのスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆むぎごはん</li> <li>◆ささみのレモンソースあえ</li> <li>◆じゃがいものしゃきしゃきサラダ</li> <li>◇きゃべつスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◆こあじのカレーあげ</li> <li>◆ひじきのいりに</li> <li>◇とんじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>入梅 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆うめちりごはん</li> <li>◆ちくわのてりに</li> <li>◇おひたし</li> <li>◇しめじのすましじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ぶたにくとたまねぎのオイスターソースいため</li> <li>◇ぴりからきゅうり</li> <li>◇ワタンスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇さばのごまみそかけ</li> <li>◇ひじきのこうみいため</li> <li>◇とうふのすましじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>世界の料理 かんこく 15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇クツパ</li> <li>◇きりぼしだいこんのカレーいため</li> <li>◇もちもちドーナツ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇とりにくとレバーのあまからがらめ</li> <li>◇きゃべつのごまあえ</li> <li>◇わかめのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>たんご・食の日 17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇とりにくのオニオンソース</li> <li>◇とまとときゅうりのあまぜあえ</li> <li>◇あごのたたきじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ハヤシライス (むぎごはん)</li> <li>◇きゅうりのレモンサラダ</li> <li>◇いちごゼリー</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ツナはるまき</li> <li>◇きゃべつとソーテー</li> <li>◇とまとたまごのスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇カレーどうふ</li> <li>◇ささみときりぼしだいこんのいためもの</li> <li>◇やまかわづけ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇とびうおのいしがきフライ</li> <li>◇きゃべつときゅうりのすのもの</li> <li>◇たまねぎのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇しょうがごはん</li> <li>◇にくじゃが</li> <li>◇きゃべつのかつおあえ</li> <li>◇とまと</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇とびうおのかわりあげ</li> <li>◇だいずいりきんぴら</li> <li>◇ふのすましじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇げんりょうゆかりごはん</li> <li>◇ジャージャーめん</li> <li>◇きゃべつとピーマンのこんぶあえ</li> <li>◇れいとうみかん</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇クリスピーチキン</li> <li>◇きゃべつとコーンのソーテー</li> <li>◇レタスのスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>夏越の祓 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごまごはん</li> <li>◇とりにくのさっぱりに</li> <li>◇いそかあえ</li> <li>◇あぶらあげのみそしる</li> <li>◇みなづきふういろいろ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>食べたら 歯みがき</p>

\*6月13日～6月17日までは、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきましょう。