



6月のこんだてひょう

みねやまがくえん しやうがっこう
峰山学園しんざん小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 肉団子の中華煮 こんにゃくの つるつる炒め オレンジ 牛乳	ごはん じゃがいものチーズ焼き 豚肉とピーマンの 千切り炒め ピースープ 牛乳	ごはん 大豆とひじきの 米粉かき揚げ★ もやしのごま和え 切り干大根のみそ汁★ 牛乳
6	7	8	9	10
ごはん 肉豆腐★ 茎わかめのきんぴら★ アーモンドじゃこ★ 牛乳	もぐもぐカリカリ丼★ 炒めビーフン 高野豆腐と 野菜のスープ 牛乳	むぎごはん★ ささみの レモンソース和え★ じゃがいもの シャキシャキサラダ★ キャベツのスープ 牛乳	ごはん 小アジのカレー揚げ★ ひじきの炒り煮★ 豚汁 牛乳	うめ 梅ちりごはん★ ちくわの照り煮★ おひたし しめじのすまし汁 牛乳
13	14	15	16	17【たんご食の日】
ごはん 豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め ピリ辛きゅうり ワンタンスープ 牛乳	クッパ 切り干大根のカレー炒め もちもちドーナツ 牛乳 【世界の料理・韓国】	ごはん サバのごまみそかけ ひじきの香味炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん 鶏肉とレバーの 甘辛がらめ キャベツのごま和え わかめのみそ汁 牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンソース トマトときゅうりの 甘酢和え アゴのたたき汁 牛乳
20	21	22	23	24
ハヤシライス きゅうりの レモンサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん ツナ春巻き キャベツのソテー トマトと卵のスープ 牛乳	ごはん カレー豆腐 ささみと切り干大根の 炒め物 やまかわづ 山川漬け 牛乳	ごはん トビウオの石垣フライ キャベツときゅうりの 酢のもの たまご 玉ねぎのみそ汁 牛乳	しょうが 生姜ごはん にく 肉じゃが キャベツのかつお和え トマト 牛乳
27	28	29	30	
ごはん クリスピーチキン キャベツとコーンのソテー レタスのスープ 牛乳	げんりょう 減量ごはん ふりかけ ジャージャー麺 キャベツとピーマンの 昆布和え れいとう 冷凍みかん 牛乳	ごはん トビウオの変わり揚げ 大豆入りきんぴら ふのすまし汁 牛乳	ごまごはん 鶏肉のさっぱり煮 磯香和え 油揚げのみそ汁 水無月風いろいろ 牛乳	



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。このことにちなんで、
3日～10日はよく噛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。
(★印のメニューです。)よくかんで味わいながら、じょうぶな歯とあごを作りましょう!

