

6月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ごはん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 切り干し大根の炒め煮	ごはん サバのごまみそかけ たくわん和え 沢煮梅	ごはん 豚肉のハリハリキムチ炒め 肉団子のスープ バナナ	もぐもぐかりかり丼 炒めビーフン かきたま汁
7	8	9	10	11
麦ごはん 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	ごはん 小アジのからあげ あらめの炒め煮 しめじのすまし汁	ハヤシライス きゅうりとパインのサラダ りんごゼリー	ごはん 肉豆腐 茎わかめのごま醤油炒め アーモンドじゃこ	梅ちりごはん とんかつ肉の照り焼き 白菜のごま和え 豆腐のみそ汁
14	15	16	17	18【たんご食の日】
ごはん（特別栽培米） とんかつ肉としばりの甘辛 からめ ひじきの香味炒め 豚肉としたのみそ汁	クッパ（特別栽培米） ナムル ドーナツ オリパラの日：韓国	ごはん（特別栽培米） 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	ごはん（特別栽培米） じゃがいもと卵のピザ風焼き キャベツのソテー ビーンズスープ	ごはん（特別栽培米） とんかつ肉と夏大根のおろ しだれかけ トマトときゅうりの甘酢和え アゴのたたき汁
21	22	23	24	25
タコライス(麦) ベーコンとしたの スープ さくらんぼゼリー	ごはん トビウオの石垣フライ キャベツときゅうりの 酢の物 玉ねぎのみそ汁	ごはん カレー豆腐 ビーフンサラダ つぼ漬け	ごはん ツナ春巻き 豚肉とピーマンの千切り炒め トマトと卵のスープ	しょうが 生姜ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りきんぴら オレンジ
28	29	30	6月4日～6月10日 【かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー】 6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、給食では4日～10日にかけて、歯の健康を保つのに効果的な「かみこたえ」のあるメニューや、「カルシウム」をたっぷり含むメニューを出します。給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしましょう。	
減量ごはん ふりかけ ジャージャー麺 キャベツと昆布の炒め物 トマト	たのしみ お楽しみ献立 (6年)	ごはん イカの煮つけ 磯香和え 油揚げのみそ汁 水無月風いろいろ		