

6月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火	水	木	金
★歯と口の健康週間★ 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを出します。歯と口の健康を意識しながら食べてください。★印がついているものがかみかみメニューです。				
3	4	5	6	7
ごはん みそ肉じゃが ツナと小松菜の炒め物 オレンジ	ごはん 豆腐の中華風煮★ 切り干大根のポン酢炒め★ アーモンドじゃこ★	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★	ごはん ササミのフライ★ じゃがいものしょうゆドレッシング キャベツのスープ	小アジのカレー揚げ★ 茎わかめのきんぴら★ 厚揚げのみそ汁★
10	11	12	13	14
梅ちりごはん★ とり肉照り焼き★ 小松菜の昆布炒め★ しめじのすまし汁 入梅	ごはん サバの竜田揚げ キャベツの煮びたし 沢煮椀	カレーライス（麦） きゅうりとパインのサラダ キャラメルプリン	ごはん とり肉とレバーの甘辛がらめ マロニーの炒め煮 豚肉とレタスのみそ汁	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
17	18	19【たんご食の日】	20	21
タコライス（特裁米） ベーコンとレタスのスープ さくらんぼゼリー	ごはん（特裁米） じゃがいものチーズ焼き 切り干大根のソース炒め コーンスープ	ごはん（特裁米） トビウオの青のりフライ トマトときゅうりの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	ひじきごはん（特裁米） ちくわのごま揚げ たくわん和え すまし汁	減量ごはん（特裁米） ジャージャー麺 ごもくいた五目炒め トマト
24	25	26	27	28
ごはん わかめの米粉かき揚げ 豚肉とコーンのソテー ふわふわ汁	ごはん タンドリーチキン じゃがいものサブジ ひよこ豆のスープ 世界の料理：インド	クッパ もやしのナムル 大豆のしゃりしゃり揚げ	ごまごはん 高野豆腐の含め煮 豚肉とピーマンの炒め物 アゴのたたき汁	ごはん とり肉のさっぱり煮 磯香和え 夏ののっぺい汁 水無月風ういろう 夏越の祓

※ 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。