



月	火	水	木	金	土
	2021. 06. 01	2021. 06. 02	2021. 06. 03	2021. 06. 04	2021. 06. 05
	ごはん 味噌汁（白菜・えのき） 魚のソテー味噌ソース 小松菜人参ささみの胡麻和え 果物	ごはん 味噌汁（さつま芋・厚揚げ） 豚と玉ねぎの味噌炒め 人参しりしり ブロッコリー醤油麹胡麻和え ドライフルーツヨーグルト	ごはん カレー 豆とキャベツのスープ 魚の昆布蒸し かぼちゃ胡麻和え 南部せんべい 果物	ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう） ピーマンと鶏肉の甘酢炒め ちくわの磯辺焼き キャベツ納豆 蓮根とチーズのかさね焼き ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
2021. 06. 07	2021. 06. 08	2021. 06. 09	2021. 06. 10	2021. 06. 11	2021. 06. 12
ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 魚のしょうが煮 大豆のカレー炒め しらすきゅうりポン酢 バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁（大根・油揚げ・わかめ） 豆腐と梅おかかチャンプル かぼちゃのマリネ 果物 わかめおにぎり ほうじ茶	ごはん 鶏ひき肉のにらスープ 魚の味噌煮 大根のおかか炒め トマト 豆乳寒天 玄米ぼん煎餅	ごはん 味噌汁（あおさ・じゃが芋） 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え しらす海苔納豆 焼塩せんべい プルーン	ごはん 味噌汁（もやし・豆腐） 魚の塩麹トマトソース なすズッキーニ味噌炒め きゅうりスティック梅肉添え いももち ちりめんじゃこ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 06. 14	2021. 06. 15	2021. 06. 16	2021. 06. 17	2021. 06. 18	2021. 06. 19
梅おかかごはん ザワークラウトスープ 魚のハーブムニエル ほうれん草の胡麻和え トマト お麴スナック 果物	ごはん 味噌汁（もずく・えのき） 魚の照り焼き 小松菜の醤油炒め 塩麹ポテトサラダ ウインナーとザワークラウト炒め 米菓	ごはん 味噌汁（豆腐・白菜） ピーマンと鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーと人参のごま和え コーン納豆 ぶどうゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごぼう） 魚の煮つけ ひじきの煮物 果物 きな粉ヨーグルト	糸こんにゃくそばろごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ・わかめ） じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 大豆のカレー炒め りんご入り芋きんとん レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2021. 06. 21	2021. 06. 22	2021. 06. 23	2021. 06. 24	2021. 06. 25	2021. 06. 26
ごはん 味噌汁（白菜・しめじ） 魚のゴマ味噌がけ 刻み昆布の煮物 果物 大学芋 ちくわ	ごはん 味噌汁（なす・キャベツ） マーボー豆腐 ワカメとちくわのきんぴら きゅうりスティック かぼちゃパン ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（じゃが芋・あおさ） 魚の醤油麹焼き 大豆の洋風炒め煮 小松菜のツナ和え ヨーグルトフルーツ寒天 玄米ゴマせんべい	赤しそふりかけごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 鶏の塩麹焼き カレー風味のジャーマンポテト 梅のり納豆 スイートポテト 果物	ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え トマト お誕生日ケーキ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 06. 28	2021. 06. 29	2021. 06. 30			
ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 きゅうりの塩昆布漬け かき揚げのメーブルごま絡め ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 魚チャンチャン焼き 蒸し豆ベーコン 果物 スティック野菜 サラダチキン	ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 鶏のさっぱり煮 ソーセージコロコロソテー しらす みかんヨーグルト			

<今月の予定> 6/11（金）食育の日 「梅干し」

夏バテ予防になる梅干しについてお話しします。

6/18（金）お料理の日「糸こんにゃくそばろごはん」

給食で人気のメニュー。みんなでごはん混ぜて作ります。

