

# 6月のこんだて

3日・17日(月)

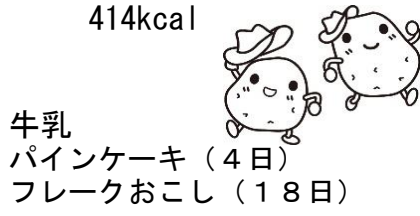
鶏肉と根菜の甘酢煮  
チンゲン菜のじゃこあえ  
麩のすまし汁  
340kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日(火)

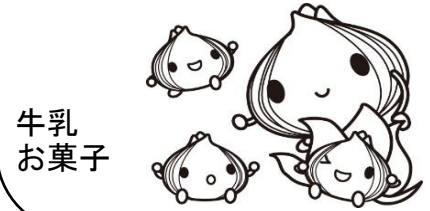
さわらの生姜煮  
ひじきのごまあえ  
いももち入り白みそ汁  
414kcal



牛乳  
パンケーキ(4日)  
フレークおこし(18日)

5日・19日(水)

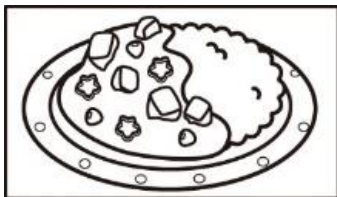
焼きシューマイ風  
切干し大根の中華サラダ  
チンゲン菜スープ  
405kcal



牛乳  
お菓子

6日・20日(木)

ポークカレー  
フルーツヨーグルト  
483kcal



牛乳  
お菓子

7日・21日(金)

岩石揚げ  
いんげんのおかかあえ  
大根と豚肉のすまし汁  
411kcal



牛乳  
ちんすこう(7日)  
お茶  
あじさいゼリー(21日)

10日・24日(月)

タンドリーチキン  
マーマレードサラダ  
マカロニスープ  
411kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日(火)

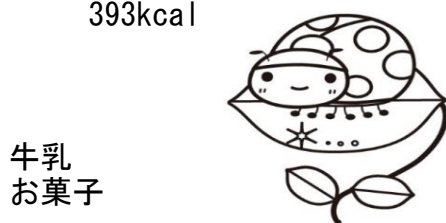
厚揚げのそぼろ煮  
のり酢あえ  
なすとオクラのみそ汁  
374kcal



牛乳  
米粉蒸しパン(11日)  
お茶  
水無月(25日)

12日・26日(水)

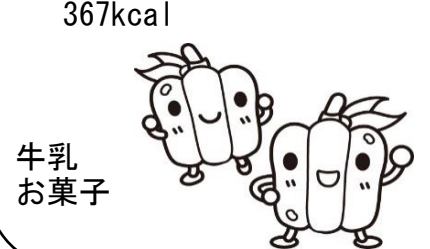
あじのフリッター  
大根とツナのあえ物  
レタスのスープ  
393kcal



牛乳  
お菓子

13日・27日(木)

チンジャオロース  
きゅうりの昆布あえ  
ワンタンスープ  
367kcal



牛乳  
お菓子

14日(金)

鮭の焼き南蛮  
筑前煮  
わかめのみそ汁  
355kcal



お茶  
ごまゆべし

28日(金)

完全給食  
パプリカチャーハン  
揚げぎょうざ  
ナムル  
中華スープ  
フルーツ  
485kcal



お茶  
ゼリー

### 食中毒にご注意

食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切です。石けんを使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。



## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	白飯 ・ 鶏肉と根菜の甘酢煮 チンゲン菜のじゃこあえ 麩のすまし汁	米、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉、しらす干し	だいこん、みつば にんじん、キャベツ ごぼう、えのきたけ チンゲンサイ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 ・ さわらの生姜煮 ひじきのごまあえ いもち入り白みそ汁	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉	さわら、鶏肉 ごま、ひじき 白みそ	いんげん、コーン だいこん、ねぎ にんじん しょうが	牛乳 パインケーキ (4日) フレークおこし (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 ・ 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖 コーンフレーク 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ごま 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん 切り干しだいこん えのきたけ グリーンピース チンゲンサイ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 ・ ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖、油	ヨーグルト 豚肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 ・ 岩石揚げ いんげんのおかかあえ 大根と豚肉のすまし汁	米、さつまいも 小麦粉、油、砂糖	だいた、みそ ちくわ、ひじき 絹ごし豆腐 かつお節 豚肉	たまねぎ、いんげん ほうれんそう にんじん グリーンピース だいこん	牛乳・ちんすこう (7日) お茶 あじさいゼリー (21日)
10 ・ 24 (月)	白飯 ・ タンドリーチキン マーマレードサラダ マカロニスープ	米、マカロニ マヨネーズ、油	鶏肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん いんげん、にんにく マーマレード	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯 ・ 厚揚げのそぼろ煮 のり酢あえ なすとオクラのみそ汁	米、砂糖 ごま油、油 片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、油揚げ しらす干し、のり	キャベツ、たまねぎ なす、えのきたけ グリーンピース にんじん オクラ	牛乳 米粉蒸しパン (11日) お茶・水無月 (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 ・ あじのフリッター 大根とツナのあえ物 レタスのスープ	米、油 お好み焼き粉 砂糖	あじ、ごま ツナ油漬缶 豚ひき肉	レタス、たまねぎ にんじん、だいこん ブロッコリー、コーン レモン	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 ・ チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、片栗粉 ワンタンの皮 砂糖、ごま油	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ チンゲンサイ ピーマン たけのこ	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 ・ 鮭の焼き南蛮 筑前煮 わかめのみそ汁	米、こんにゃく 砂糖、小麦粉、油	さけ、鶏肉 みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、ピーマン もやし、たけのこ ごぼう、いんげん	お茶 ごまゆべし
28 (金)	<b>完全給食</b> パプリカチャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ・フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮	豚肉、焼き豚 わかめ	たまねぎ、もやし もも缶、みかん缶 ねぎ、にんじん ほうれんそう パプリカ、ねぎ ピーマン、コーン	お茶 ゼリー

- ❀4日・18日の「いもち入り白みそ汁」は北海道の郷土料理「いもち」を入れます。
- ❀12日・26日の「あじのフリッター」は、お好み焼き粉で揚げ、衣をふんわりとさせます。
- ❀25日のおやつ「水無月」は1年の残り半分の無病息災を願い食べる京菓子です。