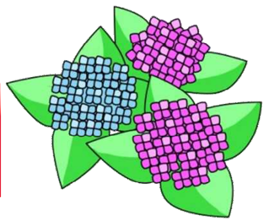
令和　5　年度

６月給食盛り付け表

寺井 中学校

月	火	水	木	金
＊６月の給食目標＊ じょうぶな骨や歯をつくろう	**6月4日～10日は歯と口の健康週間** 歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？　この１週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。 		1 牛乳 焼肉炒め チーズ（2個） ごはん 春雨とわかめのスープ	2 牛乳 オムレツ コーンサラダ ミルクコッペ 4種豆のスープ
5 牛乳 さばのネギみそ焼き じゃが金平 ごはん 沢煮椀	6 牛乳 酢どり ごはん えび団子スープ	7 牛乳 冷凍みかん ごはんに具を盛り付けます。 ひじきそぼろ丼 かぼちゃの豆乳みそ汁	8 牛乳 春巻き もやしナムル ごはん 豚肉と豆腐の中華煮	9 牛乳 ツナとマカロニのグラタン プリン ブロッコリーソテー ミルクロール レタスのスープ
12 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め ごはん けんちん汁	13 牛乳 あじのマリネ ミニトマト（2個） ゆかり麦ごはん 豚肉のすき煮	14 牛乳 ハムステーキ 切干し大根の炒め煮 ごはん みそラーメン	15 牛乳 大豆と昆布のごまからめ ごはん うずら卵と厚揚げのカレーそぼろ	16 牛乳 さけのマスタード焼き ヨーグルト キャベツのレモンサラダ 米粉パン あさり入りミネストローネ
19 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース キャベツのこぶ和え ごはん ざぶ汁	20 振替休日 	21 牛乳 きびなごフライ（2尾） たくあんあえ ごはん 肉うどん	22 牛乳 焼きホッケの色づけ 牛肉と大豆のコロコロ煮 わかめご飯 みそ汁	23 牛乳 ウインナー（2本） ファイバードライカレー ナン フルーツ豆花（トウファ）
26 牛乳 ぶりフライ 小松菜の煮びたし ごはん 肉じゃが	27 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース ゆかりあえ ごはん さつま汁	28 牛乳 ごはんに具を盛り付けます。 イカ入り中華どんぶり トックスープ	29 牛乳 ちくわいそべ揚げ（3個） とりごぼう炒め ごはん 豆腐のすまし汁	30 牛乳 野菜ソテー あげパン 根菜のスープ煮