

# 6月 こん だて ひょう わくわく献立表

輪島分校

<p>1 (月)</p> <p>(麦飯)</p> <p>竹の子のカレー コーンとおじゃこの サラダ いちごゼリー 牛乳</p>	<p>2 (火)</p> <p>わかめごはん あつやきたまご 春雨サラダ 豚肉の豆乳仕立て 牛乳</p>	<p>3 (水)</p> <p>(麦飯)</p> <p>そばろ井 切干大根のうま煮 じゃがいもと油揚げ のみそ汁 牛乳</p>	<p>4 (木)</p> <p>ミルクロール 肉シューマイ フレンチサラダ トマトスープ ミルクレープ 牛乳</p>	<p>5 (金)</p> <p>ごはん(減) 野菜のかき揚げ おかか和え 五目うどん 牛乳</p>
<p>8 (月)</p> <p>(麦飯)</p> <p>親子丼 チンゲン菜のごまあえ きのこわかめの みそ汁 牛乳</p>	<p>9 (火)</p> <p>ごはん コーンコロッセ ブロッコリーの ごまサラダ 豚汁 ヨーグルト 牛乳</p>	<p>10 (水)</p> <p>ごはん マカロニグラタン ひじきのサラダ じゃがいもと ベーコンのスープ 牛乳</p>	<p>11 (木)</p> <p>ミルク食パン いちごジャム キャベツメンチカツ ジャーマンポテト 野菜と春雨のスープ 牛乳</p>	<p>12 (金)</p> <p>ごはん 焼きギョウザ 野菜のナムル 豆腐の中華煮 牛乳</p>
<p>15 (月)</p> <p>ごはん ちくわの煮付 切干大根のそばろ炒め しめじのみそ汁 牛乳</p>	<p>16 (火)</p> <p>ごはん 豆アジの青のり風味 油揚げともやしの あえ物 じゃがのそばろ煮 牛乳</p>	<p>17 (水)</p> <p>ごはん 卵とえんどうの炒め物 ミニトマト 厚揚げの中華煮 牛乳</p>	<p>18 (木)</p> <p>ツナサラダのセルフサンド (胚芽食パン・ツナサラダ) ポークチャップ コンソメジュリアン オレンジ 牛乳</p>	<p>19 (金)</p> <p>ごはん めぎすの唐揚げ ほうれん草のおひたし 肉豆腐 牛乳</p>
<p>22 (月)</p> <p>ごはん ふくらぎの ケチャップがらめ かみかみ和え なめこのみそ汁 牛乳</p>	<p>23 (火)</p> <p>ごはん 豚肉の漬け焼き しらすと野菜の酢の物 みそけんちん汁 牛乳</p>	<p>24 (水)</p> <p>ごはん 鶏肉とポテトの チリソース ブロッコリーの マヨサラダ ワンタンスープ 牛乳</p>	<p>25 (木)</p> <p>ミルクロール 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのレモン和え ミートボールと野菜 のトマト煮 牛乳</p>	<p>26 (金)</p> <p>ごはん 鶏肉の甘辛がらめ 切干大根のごまマヨ和え みそ汁 牛乳</p>
<p>29 (月)</p> <p>ごはん さばの竜田揚げ 磯の香和え じゃがいものみそ汁 牛乳</p>	<p>30 (火)</p> <p>ごはん 照り焼きチキン 野菜炒め 白玉だんごのすまし汁 青りんごゼリー 牛乳</p>	<p>食育月間です!</p> <p>たべることを たいせつに!</p> <p>すききらいしないぞ たべよう!</p> <p>おやつはじかんと りょうをきめて!</p> <p>「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをしよう!</p> <p>みんなできょうりょく して、じゃんびと あとかたづけ!</p> <p>むかしから たべられてきた ものをしろう!</p>		

今月のかみかみメニュー

5/16 豆アジの青のり風味      5/19 めぎす唐揚げ      5/22 ふくらぎのケチャップがらめ、かみかみ和え

※骨まで食べられる小魚、切干大根、ごま、きのこ、海そうなど、よくかむ食材を使用しています。