



# 6月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p>今月の【食育の日の献立はさばのヤンニョムカンジャンかけ】です。 鉄を多く含む食品です。 今月は『さば』を取り入れた献立です。</p>		<p>1日</p> <p>(のり・たれ) 磯香和え ゼリーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐の煮物</p>	<p>2日</p> <p>(ささみ・ドレッシング) チキンサラダ</p> <p>じゃこのりトースト</p> <p>彩の国ポトフ</p>	<p>3日</p> <p>(たれ) 切り干し大根の和え物 ソフトかわいいの竜田揚げ</p> <p>きんぴら ごはん</p> <p>ピリ辛みそ汁</p>
<p>6日</p> <p>(たれ) 華風和え 県産しゃくし菜春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>7日 学校総合体育大会</p> <p>8日 学校総合体育大会</p>		<p>9日</p> <p>(ツナごま・ドレッシング) ツナサラダ</p> <p>福神漬 麦ごはん</p> <p>カレー ライス</p> <p>ルウ</p>	<p>10日</p> <p>フルーツ杏仁 コッペパン</p> <p>焼きそば</p> <p>レンフォアタン</p>
<p>13日</p> <p>(ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ</p> <p>メキシコ風 ピラフ</p> <p>ピラフ用 ミートソース</p>	<p>14日</p> <p>(たれ) みそ和え 豚肉の オイスターソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p>	<p>15日</p> <p>(ドレッシング) コールスローサラダ そら豆入りコロケ (ソース)</p> <p>こどもパン</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>16日</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢和え 鶏肉の から揚げ [3こずつ]</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>17日</p> <p>しょくいくのひのこんだ</p> <p>昆布の炒り煮 さばのヤンニョム カンジャンかけ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイスープ</p>
<p>20日</p> <p>(たれ) おひたし 和風ハンバーグ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>にら玉汁</p>	<p>21日</p> <p>(ごま・たれ) 野菜 肉</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンバ</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>22日</p> <p>(ドレッシング) アスパラサラダ チキンのこんがり焼き</p> <p>シーフード カレーピラフ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>23日</p> <p>おかか炒め あじフライ (ソース)</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>24日</p> <p>みそポテト</p> <p>小松菜のソテ</p> <p>きつねもち</p> <p>ちからうどん汁 うどん</p>
<p>27日</p> <p>(たれ) かんぴょうの和え物 鶏肉の秩父おなめ焼き</p> <p>かてめし</p> <p>豚汁</p>	<p>28日</p> <p>ポテトの マリアナソース和え</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>29日</p> <p>(ドレッシング) 春雨サラダ いかの ごまマヨネーズ焼き</p> <p>中華風ピリ辛 ごはん</p> <p>スーミータン</p>	<p>30日</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>2色揚げパン きな粉・ココ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>お楽しみ会</p>