



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竜田揚げ】です。</p> <p>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 (ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ</p> <p>じゃこのりトースト</p> <p>彩の国ポトフ</p>	<p>2日 (たれ) おひたし</p> <p>こぎつねごはん</p> <p>ソフトかれの竜田揚げ</p> <p>田舎汁</p>
<p>5日 (たれ) そら豆入りかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ピリ辛みそ汁</p>	<p>6日 学校総合体育大会</p> 	<p>7日 学校総合体育大会</p> 	<p>8日 (ツナごま・ドレッシング) ツナサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー</p>	<p>9日 (たれ・きな粉) きな粉和え</p> <p>あじフライ(ソース)</p> <p>ごはん</p> <p>磯煮</p>	
<p>12日 うどん</p> <p>みそポテト</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>きつねもち</p> <p>かうどん汁</p>	<p>13日 ビビンバ</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>14日 (ドレッシング) おかひじきのサラダ</p> <p>はんぺんのチーズ焼き</p> <p>キャロットライス</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>15日 おかか炒め</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>16日 (ごま・たれ) ごま酢和え</p> <p>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>19日 食育の日の献立</p> <p>(のり・たれ) 磯香和え</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>きんぴらごはん</p> <p>にら玉汁</p>	<p>20日 鶏肉のトマト煮</p> <p>2色揚げパン</p> <p>きな粉・黒糖</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>21日 (たれ) 華風和え</p> <p>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>春雨スープ</p>	<p>22日 (たれ) 切り干し大根の和え物</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>23日 (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p> <p>ピラフ用ミートソース</p>	
<p>26日 フルーツ杏仁</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きそば</p> <p>洋風かき玉スープ</p>	<p>27日 (たれ) みそ和え</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐の煮物</p>	<p>28日 (たれ) かんぴょうの和え物</p> <p>鶏肉の秩父おなめ焼き</p> <p>かてめし</p> <p>なめこ汁</p>	<p>29日 (たれ) ナムル</p> <p>変わり春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>30日 (ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p>	