

# 令和6年6月分

日	曜日	献立名	写真
3	月	麦入りごはん 牛乳 ビビンバの具 スイートさつまいも トック	
4	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 あじの塩焼き 小松菜と白菜のごまあえ 厚揚げと根菜の煮物	
5	水	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものたれがらめ 切干大根の煮物 沢煮わん	
6	木	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め すまし汁 さくらんぼゼリー	
7	金	ごはん ココア牛乳 きびなごのカレー揚げ 小松菜の昆布あえ 豚肉と冬瓜の煮もの	

10	月	麦入りごはん 牛乳 ぶたどんの具 かぼちゃのから揚げ 赤だしみそ汁	
11	火	<b>【食物せんい献立】</b> ごはん 牛乳 さわらのしょうがだれかけ きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 冷凍りんご	
12	水	ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 豚肉と野菜の炒めもの 五目すまし汁	
13	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜と大根のおかかあえ じゃがいものみそ汁	
14	金	減量黒糖パン 牛乳 マーマレードチキン ごぼうサラダ ラタトゥイユ	
17	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ じゃがいもの煮ころがし わかめと玉ねぎのみそ汁	

18	火	<p>【かみかみ・青花献立】          ごはん          牛乳          ししゃもの青花揚げ          きんぴらごぼう          高野豆腐の煮物</p>	
19	水	<p>【食育の日、地場産物・郷土料理          献立】          発芽玄米ごはん          牛乳          ほんもろこのねぎだれかけ          赤こんにゃくのおかか煮          鶏肉のじゅんじゅん          お茶プリン</p>	
20	木	<p>ごはん          牛乳          鶏肉のつけ焼き          きゅうりのおかかあえ          がんもどきと野菜のみそ煮</p>	
21	金	<p>ごはん          牛乳          豚肉のレモンソースがけ          チンゲン菜のなめたけあえ          米粉麺入りすまし汁</p>	
24	月	<p>ごはん          飲むヨーグルト          揚げぎょうざ          春雨の中華あえ          なす入りマーボー豆腐</p>	
25	火	<p>ごはん          牛乳          たちうおの照り焼き          きゅうりの青じそ風味あえ          肉じゃが</p>	

26	水	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ はくさいの梅かつおあえ かぼちゃのみそ汁	
27	木	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ひじきの炒め煮 ゆばと豆腐のすまし汁 もものタルト	
28	金	麦入りごはん 牛乳 白身魚のハーブ揚げ コールスローサラダ チキンカレー	