



令和5年 6月分

日	曜日	献立名	写真
1	木	ごはん 牛乳 カレイの南蛮漬け 切り干し大根の炒め物 いもだんごのみそ汁	
2	金	ごはん 牛乳 焼きとり 水菜ときゅうりのゆず和え かんぴょうと野菜の煮物	
5	月	ごはん 牛乳 さわらの香草揚げ チンゲンサイのソテー コーンポタージュ	
6	火	ごはん 牛乳 鶏肉の鉄板焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	
7	水	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 春雨の中華あえ なす入りマーボー豆腐	

8	木	<p>【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ もやしと水菜の和え物 筑前煮</p>	
9	金	<p>ごはん ココア牛乳 豚肉のつけ焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁</p>	
12	月	<p>ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ キャベツともやしのかつお和え がんもどきと大根の煮物</p>	
13	火	<p>麦入りごはん 牛乳 ぶたどんの具 かぼちゃのから揚げ ゆばのすまし汁</p>	
14	水	<p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き もやしと小松菜のごま和え 鶏のすきやき煮</p>	
15	木	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大根とくきわかめの甘酢あえ さつまいものみそ汁</p>	

16	金	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 いわしのピリ辛焼き はくさいときゅうりのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	
19	月	【食育の日、地場産物・郷土料理、青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 打ち豆汁	
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ チンゲン菜とえのきの和えもの 米粉麺入りすまし汁	
21	水	麦入りごはん 牛乳 ホキのハーブ焼き 海そうのレモンあえ ポークカレー	
22	木	ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ れんこんの炒め煮 キャベツのみそ汁	
23	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグえのきソース かけ コールスローサラダ 野菜のスープ煮	

26	月	ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 こんにゃくのそぼろ煮 小松菜のすまし汁	
27	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 味つけきゅうり とうがんの煮物	
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草と白菜のおひたし わかめのみそ汁	
29	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピーマンとキャベツの昆布和え 厚揚げのうま煮	
30	金	【びわ湖の日献立】 ごはん 牛乳 こあゆのかりん揚げ 小松菜と白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物	