



# 6月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p><b>◆3日 かみかみ献立◆</b> 6月4日の虫歯予防デーにちなんで制定された『歯と口の健康週間』を前に、噛み応えのある食材を組み合わせた献立を提供します。食材によって異なる噛み応えを感じながら、一日30回以上を目安によく噛んで食べましょう！</p> <p><b>6月4日～10日は歯と口の健康週間</b></p>	<p><b>☂10日 入梅献立☂【鰯】</b> 今年の入梅は6月11日、給食では1日早い入梅献立を出します。入梅は気象庁が発表する梅雨入りとは別で、暦の上で梅雨に入る時期のことを表します。ちょうどこの時期にとれる、千葉県銚子で水揚げされる鰯を【入梅鰯】と呼び、1年のうちで最も脂がのって美味しいと珍重されます。</p>	<p><b>1日 ※牛乳の日※</b> ホワイトカレーうどん 大豆といりこののり塩揚げ 和風マスタードサラダ りんごゼリー</p>	<p><b>2日</b> いろどりゆかり菜飯 新じゃがコロケ じゃこピー炒め コールスローサラダ 豆腐とわかめの味噌汁</p>	<p><b>3日 ◆かみかみ献立◆</b> 玄米ミックスごはん かみかみつくね 茎わかめと蒟蒻の炒め 切干のツナカレーマヨ和え きのこの味噌汁</p>	5/20 (金)
<p><b>6日</b> ごはん 鰹のオニオンソース 野菜炒め 和風ごまポテサラ レタスの味噌汁</p>	<p><b>7日</b> ごはん スンドゥブチゲ アルガムジャチョリム(うずらと芋の甘辛煮) もやしのナムル 黒ごまプリン</p>	<p><b>8日</b> バターライス ポークビーンズ ツナのスパサラ ペイザンヌスープ フルーツヨーグルト</p>	<p><b>9日 ◎たまごの日◎</b> 開化丼 野菜ののり和え 鰯つみれの味噌汁 果物(美生柑)</p>	<p><b>10日 ☂入梅献立☂</b> ごはん 鰯のフライ梅タルタルソース 野菜のたらこんぶ和え トマトん汁 紫陽花ゼリー</p>	5/27 (金)
<p><b>13日</b> パエリア風ピラフ トルティージャ(スパニッシュオムレツ) グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) サングリア風フルーツポンチ</p>	<p><b>14日</b> ごはん 四川風麻婆豆腐 中華風コールスロー 玉米湯(ユイマタ) 愛玉子(オキョウチ)風レモンゼリー</p>	<p><b>15日</b> ポークカレーライス ツナビーンズサラダ キャベツのスープ メロンミルクプリン</p>	<p><b>16日 ※和菓子の日※</b> ごはん 鱈の南蛮漬け 野菜の海苔和え じゃが芋のごま味噌汁 小豆から手作り水羊羹</p>	<p><b>17日</b> なすと豚肉の蒲焼き丼 しらすと葱の素麺チャンプル モロヘイヤと豆腐の味噌汁 果物(小玉スイカ)</p>	6/3 (金)
<p><b>20日</b> 魯肉飯(ルーロハン) セロリ風味の中華和え 若布スープ 豆花(トファ)</p>	<p><b>21日 ☀夏至☀</b> ごはん 鯖の和風タルタルソース 冬瓜のうま煮 たこときゅうりの葱ドレ和え おくらと茗荷の味噌汁</p>	<p><b>22日</b> 野沢菜チャーハン 小魚のエスニック竜田揚げ チンゲン菜のピリ辛サラダ ワンタンスープ 果物(パイナップル)</p>	<p><b>23日</b> ごはん 豚肉の生姜焼き 芋と根菜のごまみそ煮 芥子酢和えのお揚げのせ かき玉汁</p>	<p><b>24日</b> オリーブオイルライス アクアパッツァ カポナータ レタススープ ティラミス</p>	6/10 (金)
<p><b>27日</b> ごはん A:いか B:鶏のバジル唐揚げ キャベツとじゃこのペペロンソテー キャロットラペ トマトスープ</p>	<p><b>28日</b> 青椒肉絲焼きそば 華風きゅうり 春雨酸辣湯 杏仁フルーツ</p>	<p><b>29日</b> ごはん 鮭のカレーチリソース ガリバタポテト 海藻サラダ 豆と麦のスープ</p>	<p><b>30日 ◎夏越の祓◎</b> 夏越祓のかき揚げ丼 ごまドレ豆腐サラダ 鶏と根菜の味噌汁 水無月</p>	<p><b>◎30日 夏越の祓◎【水無月】</b> 日本では6月のことを「水無月」といいますが、京都には同じ名前の和菓子があります。白い三角形のうしろに赤い小豆をのせたもので、6月30日の「夏越祓」の日に食べ、過ぎた半年のけがれを祓い、来る半年の無病息災を願います。</p>	6/17 (金)

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。