



6月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>◆5日 かみかみ献立◆ 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』の翌日、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、一口30回以上を目安によく噛んで食べましょう！</p> <p>6月4日～10日は歯と口の健康週間</p>	<p>☂12日 入梅献立☂【鰯】 今年の入梅は6月11日、給食では1日遅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>☀30日 夏越の祓☀【水無月】 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。【夏越ごはん】といわれるかき揚げ丼も提供します。</p>	<p>1日☐牛乳の日☐ 豚きつね丼 ごぼうサラダ 飛鳥汁(牛乳入味噌汁) 牛乳寒天フルーツのせ</p> <p>【桜止】2日 ごはん 小あじの南蛮漬け 野菜の海苔和え 道産子汁 ゼリーポンチ</p>	<p>5/19 (金)</p>	
<p>5日◆かみかみ献立◆ 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 切干のカレーツナマヨ和え きのこの味噌汁</p>	<p>6日☆梅の日☆ ごはん スンドウブチゲ アラブドジャチヨム(うずらと芋の甘辛煮) もやしのナムル 梅ゼリー</p>	<p>7日 麦ごはん トマトシーフードカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 豆乳と白いんげんのスープ 果物(メロン)</p>	<p>8日 ごはん 新じゃがコロッケ じゃこピー炒め チーズ入りコールスロー 豆腐の味噌汁</p>	<p>9日◎たまごの日◎ ごはん、具沢山卵焼き 蒟蒻と牛蒡のピリ辛炒め 芥子酢和えのお揚げのせ カレー風味の味噌汁 白ごまミルクプリン</p>	<p>5/26 (金)</p>
<p>12日☂入梅献立☂ ごはん 鰯と大根の梅煮 野菜の海苔佃煮和え トマトん汁 紫陽花ゼリー</p>	<p>13日*ギリシャの料理* クーリー風セサミパン ムカサ(ナス・芋・ミーツスの重ね焼き) ピカンテキサラタ(北ギリシャ風コールスロー) ファケス・スパ(レンズ豆スープ) フルーツヨーグルト</p>	<p>14日 魯肉飯(ルーローハン) セロリ風味の中華和え 若布スープ 豆花(トーフア)</p>	<p>【桜止】15日 ごはん 鰹のオニオンソース 野菜炒め 和風ごまポテサラ キムチ入り味噌汁</p>	<p>16日☀和菓子の日☀ ゆかりご飯 きすと夏野菜の天ぷら おろし天つゆ 豆腐となめこの赤出汁 小豆から手作り水羊羹</p>	<p>6/2 (金)</p>
<p>19日 ターメリックライス スープカレー ゆでたまご 彩りピクルス 果物(小玉スイカ)</p>	<p>20日 ごはん 四川風麻婆豆腐 中華風コールスロー 玉米湯(ユイマタン) 愛玉子(オキヨーチ)風もんぺり</p>	<p>21日*夏至* 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>22日 タコライス 人参しりしり もずくスープ サターアングギー</p>	<p>23日 A: 青椒肉絲焼きそば B: あんかけ焼きそば 華風きゅうり 豆腐の担々スープ 果物(ゴールドキウイ)</p>	<p>6/9 (金)</p>
<p>26日 野沢菜チャーハン 小魚のズニク竜田揚げ 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>27日 ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと竹輪のマヨ炒め トマトのごま和え ヨーグルトとパインの二層ゼリー</p>	<p>28日 ごはん 鮭のカレーチリソース ガリバタポテト パリパリサラダ 南瓜と豆のスープ</p>	<p>29日*佃煮の日* ごはん・海苔の佃煮 にんにく肉じゃが ツナマスタードサラダ 厚揚げのごま味噌汁 果物(メロン)</p>	<p>30日☀夏越の祓☀ 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>6/16 (金)</p>

※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。