

6月(第4週目)の給食

6月28日(月)

おにぎりデー

麦ごはん

⑧ ささみの米粉揚げ

青菜の和え物

すまし汁

●血や肉をつくる

ささみ・ちくわ・豆腐

●熱や力の素になる

精白米・押麦・強化米

上新粉・植物油・砂糖

●体の調子を整える

青じそ・ほうれん草・小松菜

玉葱・小葱



6月29日(火)

⑧ ジャーチャーうどん

⑧ かぼちゃのごま和え

いりこ

牛乳

●血や肉をつくる

豚肉・味噌・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる

うどん・砂糖・片栗粉

植物油・ごま油

●体の調子を整える

玉葱・人参・干し椎茸

生姜・南瓜・きゅうり



6月30日(水)

⑧ ハヤシライス

コーンサラダ

アシドミルク

●血や肉をつくる

豚肉・スキムミルク

アシドミルク

●熱や力の素になる

精白米・強化米

植物油・砂糖

●体の調子を整える

玉葱・人参・マッシュルーム

コーン・キャベツ・きゅうり



7月1日(木)

麦ごはん

魚のみそクリーム焼き

春雨の酢の物

牛乳

●血や肉をつくる

サバ・豆腐・牛乳

●熱や力の素になる

精白米・押麦・強化米・片栗粉

砂糖・植物油・春雨・ごま油

●体の調子を整える

コーン・パセリ

ほうれん草・人参



7月2日(金)

⑧ ポテトサンド

鶏の唐揚げ

茹でとうもろこし

ミニトマト

ぶどうジュース

●血や肉をつくる

合挽き・鶏肉

●熱や力になる

食パン・じゃがいも・植物油

片栗粉

●体の調子を整える

玉葱・ピーマン・とうもろこし

ミニトマト・ぶどうジュース

