

6月(第5週目)の給食

6月26日(月)

- ・カレーライス
- ・じゃこサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・しらす干し
アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・植物油
砂糖・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・りんご・キャベツ
きゅうり

6月27日(火)

- ・ミートソース
スパゲティ
- ・さっぱりサラダ
- ・いりこ
- ・牛乳



●血や肉をつくる●
合挽きミンチ・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる●
スパゲッティ・植物油・パン粉
砂糖

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
パイン・パセリ

6月28日(水)

- ・ごはん
- ・豚肉と野菜の
カレー炒め
- ・かぼちゃサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油／砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・人参
ピーマン・南瓜

6月29日(木)

- ・ごはん
- ・チャンプル
- ・フライドポテト
- ・牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・木綿豆腐・青のり・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・三温糖
片栗粉・じゃがいも・植物油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・パプリカ(赤・黄)
ピーマン

6月30日(金)

- ・キャロットごはん
- ・魚のごまみそ焼き
- ・きゅうりとわかめの
酢の物
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
しらす干し・メルルーサ・味噌
わかめ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・白ごま・砂糖
植物油

●体の調子を整える●
人参・しそ・きゅうり