

6月(第1週目)の給食

6月2日(月)

- ・ごはん
- ・鶏肉と豆の照り煮
- ・切り干し大根のみそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油

- 体の調子を整える●
生姜・いんげん・マーマレード
人参・キャベツ・切干大根
こねぎ

6月3日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉とキャベツの
みそ炒め
- ・ツナときゅうりの
レモンマヨネーズ和え
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・みそ・ツナ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・砂糖・植物油
ごま・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
キャベツ・玉ねぎ・人参
きゅうり・レモン果汁

6月4日(水)

- ・ごはん
- ・鮭のごま照り焼き
- ・みそドレッシングサラダ
- ・すまし汁



- 血や肉をつくる●
鮭・みそ・豆腐・わかめ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
ごま

- 体の調子を整える●
生姜・キャベツ・もやし・人参
きゅうり

6月5日(木)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・かぼちゃの素揚げ
- ・豆乳みそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・豆乳・みそ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
かぼちゃ・えのき・キャベツ

6月6日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉とピーマンの
中華炒め
- ・きゅうりとわかめの
酢の物



- 血や肉をつくる●
豚肉・わかめ・油揚げ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
ごま油・砂糖

- 体の調子を整える●
ピーマン・人参・玉ねぎ
にんにく・きゅうり