

6月(第2週目)の給食

6月10日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・かぼちゃとツナのサラダ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・いりこ

- 熱や力の素になる●
植物油・三温糖・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
キャベツ・玉ねぎ・人参
ピーマン・南瓜

6月11日(火)

- ・ごまごはん
- ・五目豆
- ・もずくスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・もずく・いりこ

- 熱や力の素になる●
ごま・ごま油・こんにゃく・植物油
砂糖・片栗粉

- 体の調子を整える●
しそ・ごぼう・人参・えのき
こねぎ

6月12日(水)

- ・ごはん
- ・白身魚のみそだれ和え
- ・春雨の中華和え
- ・豆乳みそ汁



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・みそ・豆乳・いりこ

- 熱や力の素になる●
片栗粉・植物油・砂糖・春雨
ごま・ごま油・じゃがいも

- 体の調子を整える●
生姜・きゅうり・人参・玉ねぎ
ねぎ

6月13日(木)

- ・ツナととうもろこしのまぜごはん
- ・鶏肉の磯部揚げ
- ・和風スープ
- ・ぶどうゼリー



- 血や肉をつくる●
ツナ・鶏肉・青のり・かつお節

- 熱や力の素になる●
片栗粉・植物油・ぶどうゼリー

- 体の調子を整える●
コーン・冬瓜・人参・オクラ

6月14日(金)

- ・ごはん
- ・春雨とピーマンの炒め煮
- ・なすの煮びたし
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
春雨・砂糖・ごま油・植物油
三温糖

- 体の調子を整える●
ピーマン・人参・生姜・にんにく
なす