



6月献立表



《給食目標》 6月：よくかんで食べよう

豊岡市立出石学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|
| 1 コウノトリ米ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し きゅうりの酢の物 高野豆腐のうま煮  | 2 コウノトリ米麦ごはん 牛乳 焼きとり 小松菜とあげのおひたし なめこ汁  | 3 コウノトリ米ごはん 牛乳 ホキのチリソース ツナポテト 中華コーンスープ  | 4 玄米ごはん 牛乳 タンドリーチキン お豆のごまサラダ コンソメスープ 1食ごまドレッシング  | 5 コウノトリ米ごはん 牛乳 実えんどうのかき揚げ こんにゃくのおかか煮 豚汁  | | | |
| ←..... 歯と口の健康週間.....→ | | | | | | | |
| 8 コウノトリ米ごはん 牛乳 ささみのコーンフレーク焼き はりはりサラダ キャベツのみそ汁  | 9 コウノトリ米ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ 野菜のこんぶあえ 厚揚げのカレー煮  | 10 鶏ごぼうごはん 牛乳 あんかけオムレツ こんにゃくの青じそサラダ 玉ねぎのみそ汁  | 11 入梅献立 コウノトリ米ごはん 牛乳 いわしの梅酒煮 ごま酢あえ 肉団子のスープ  | 12 コウノトリ米麦ごはん 牛乳 酢鶏 チンゲン菜のスープ 冷凍みかん  | | | |
| 15 小坂小リクエスト わかめごはん 牛乳 春巻き 海藻サラダ キムチスープ  | 16 コウノトリ米ごはん 牛乳 夏野菜のチーズマヨ焼き キャベツのごまあえ もずくのすまし汁  | 17 コウノトリ米ごはん 牛乳 ニシンの塩こうじ焼き ひじき豆 おろし汁  | 18 コウノトリ米麦ごはん ショア 鶏肉のバジル焼き 枝豆サラダ なすとひき肉のカレー  | 19 コウノトリ米ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ピリ辛きゅうり 豆腐のみそ汁  | | | |
| 22 新田小リクエスト コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ たくあんあえ かきたま汁  | 23 コウノトリ米麦ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース スッキーニの Pasta サラダ かぼちゃの豆乳スープ  | 24 コウノトリ米ごはん 牛乳 にぎすの磯香揚げ ピーマン春雨 冬瓜のみそ汁  | 25 豚キムチチャーハン 牛乳 蒸しシューマイ キャベツのナムル フルーツゼリー白玉  | 26 有機りんりんDAY コウノトリ米ごはん 牛乳 さわらのねぎ塩焼き きゅうりの梅ゆかりあえ 有機じゃがいものうま煮  | | | |
| 29 コウノトリ米麦ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ゴーヤチャンブルー ビーフンスープ  | 30 ふるさと献立 コウノトリ米ごはん 牛乳 竹野あじフライ 玉ねぎとツナの酢の物 新じゃがのみそ汁  | 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！ 歯と口の健康のために「しっかりかんで食べてもらいたいメニュー」をたくさん取り入れました！ | | |  <p>よくかむと、 体にいい ことが いっぱい！</p> |  <p>はなら はっせい 歯並びや発声がよくなる！ はよほう むし歯を予防する！</p> |  <p>きおくよく、たか 記憶力を高める！ うんどうのうりよく 運動能力を はつき フルに発揮できる！</p> |