

令和 3 年度 6 月実施献立

☆今月のめあて… よく噛んで食べよう

		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)			
				 <p>世界一周給食～スペイン～</p>							
		主食		主食	ご飯	主食	パエリア	主食	小型コッペパン	主食	八穀入りご飯
		主菜		主菜	メンチカツ	主菜	スパニッシュオムレツ	主菜	野菜入りつくね	主菜	鯖の竜田揚げ
		副菜		副菜	きのこのみそ汁 マカロニサラダ	副菜	トマトのスープ フルーツミックス	副菜	焼きスパゲティー アスパラガスのサラダ	副菜	のっぺい汁 いんげんの肉味噌炒め
		その他		その他		その他		その他		その他	
		6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)	
				 <p>カミカミ献立</p>				 <p>世界一周給食～カナダ</p>			
主食	ご飯	主食	カムカムわかめごはん	主食	ご飯	主食	食パン	主食	ご飯		
主菜	チンジャオロース	主菜	かぼちゃ挽肉フライ	主菜	いわしの梅煮	主菜	豚肉のメープルソテー	主菜	焼きししゃも		
副菜	わかめスープ パンサンスー	副菜	海のアスリート汁 きんぴらごぼう	副菜	豆腐のすまし汁 キャベツのみそマヨ和え	副菜	サーモンのクリームスープ ブーティン(ポテトのチーズソース焼き)	副菜	肉じゃが めかぶの酢の物		
その他		その他		その他		その他		その他	青梅ゼリー		
		6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)	
						 <p>世界一周給食～シンガポール</p>				 <p>カミカミ献立</p>	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	海南鶏飯 (アジア風チキンライス)	主食	きな粉揚げパン	主食	ご飯		
主菜	豆腐ハンバーグきのこソース	主菜	飛魚の南蛮漬け	主菜	蒸し鶏 ～付け合わせ～	主菜	フランクフルト	主菜	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ		
副菜	コーンスープ ひじきのごまネーズ	副菜	じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の卵とじ	副菜	ビーフンスープ	副菜	野菜のコンソメ煮 らっきょう入り海藻サラダ	副菜	ニラのスープ シャキシャキポテトサラダ		
その他		その他		その他		その他		その他			

6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)	
									
世界一周給食～モロッコ～									
主食	ご飯	主食	麦ご飯	主食	しょうがご飯	主食	丸パン	主食	ご飯
主菜	焼きぎょうざ	主菜	ピッコロクケ	主菜	豚肉の塩こうじ炒め	主菜	白身魚のハーブ蒸し	主菜	若鶏肉の照り焼き
副菜	中華風なめこスープ 鉄腕マーボー豆腐	副菜	ドラゴンボールカレー ベジータブルサラダ	副菜	あじのつみれ汁 ほうれんそうのごま和え	副菜	ハリラ(鶏肉と豆のスープ) モロッカンサラダ(野菜のマリネ)	副菜	油揚げの味噌汁 切干大根の含め煮
その他		その他		その他		その他		その他	
6月28日(月)		6月29日(月)		6月30日(月)					
									
世界一周給食～ペルー～									
主食	ご飯	主食	梅しそごはん	主食	ご飯	主食		主食	
主菜	ロモ・サルタド(牛肉とポテトの炒め物)	主菜	はたはたの唐揚げ	主菜	牛肉炒め	主菜		主菜	
副菜	ディエタ・デ・ポヨ(チキンスープ) セビーチェ(海鮮サラダ)	副菜	もずく汁 大豆の五目煮	副菜	ワンタンスープ ナムル	副菜		副菜	
その他		その他	プラム	その他		その他		その他	