



月		火		水		木		金	
★菜園でとれた野菜を給食でいただきました★								4	アルファ米五目ごはん (米・乾燥人参・乾燥ごぼう・乾燥しいたけ・こんにゃく・油揚げ) 魚の照り焼き(赤魚) ごま和え (ほうれん草・もやし・人参・すりごま) みそ汁(じゃが芋・わかめ・長ねぎ)
6/12 高野豆腐の野菜あんかけ…玉ねぎ				7/8 なすのみそ炒め…いんげん					
6/19 すまし汁…ねぎ				7/9 酢の物…きゅうり					
6/23 豚肉となすのみそ炒め…いんげん				7/10 ラタトウイユ…いんげん					
7	ごはん 鶏肉の香味焼き (鶏肉・万能ねぎ) ナムル (もやし・きゅうり・人参・切干大根・白ごま・ごま油) みそ汁 (えのき・ほうれん草・油揚げ)	8	ごはん 豚肉となすのみそ炒め (豚肉・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・みそ・ごま油) さつま芋のレモン煮 (さつま芋・レモン汁) すまし汁 (水菜・豆腐・わかめ)	9	ごはん 親子煮 (鶏肉・卵・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・いんげん・高野豆腐) 酢漬け (きゅうり・かぶ・人参) みそ汁 (麩・かぶの葉・大根・ひじき)	10	ごはん レバーハンバーグ (豚ひき肉・鶏レバー・卵・人参・玉ねぎ・パン粉・ケチャップ) じゃこサラダ (レタス・きゅうり・じゃこ・ひじき・ごま油) みそ汁 (豆腐・なめこ・小松菜・万能ねぎ)	11	ごはん 白身魚のムニエル (ホキ・小麦粉・バター) 五目煮豆 (大豆水煮・切り昆布・人参・つきこんにゃく・ごぼう・いんげん・れんこん) みそ汁 (豆苗・えのき・長ねぎ)
14	ごはん 鶏の塩麴焼き (鶏肉・塩麴) 煮浸し (小松菜・白菜・人参・えのき・高野豆腐・切干大根) みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ)	15	こぎつねごはん (米・油揚げ・人参・ごぼう・しめじ) 魚の塩焼き(さば) 浅漬け (かぶ・きゅうり・人参・塩昆布) すまし汁 (かぶの葉・万能ねぎ・豆腐)	16	ごはん 中華風玉子あんかけ (卵・万能ねぎ・しらす干し・片栗粉・ごま油) 五目きんぴら (ごぼう・人参・れんこん・いんげん・つきこんにゃく・油揚げ) みそ汁(大根・青梗菜)	17	ごはん 魚の南蛮漬け (さごし・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・片栗粉) きな粉ごま和え (小松菜・人参・もやし・きな粉・ひじき・すりごま) みそ汁 (なす・長ねぎ・じゃが芋)	18	ジャージャーうどん (ゆでうどん・豚ひき肉・レタス・きゅうり・トマト・卵・もやし・長ねぎ・わかめ・みそ・ごま油) バナナ
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん) 酢の物 (わかめ・きゅうり・しらす干し) みそ汁 (油揚げ・青梗菜・切干大根)	25	🍖肉団子うどん月見風 (ゆでうどん・鶏ひき肉・片栗粉・しょうが・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・里芋・小松菜・しめじ・長ねぎ) バナナ
28	ごはん 煮魚(赤魚・しょうが) 炒り豆腐 (豆腐・人参・玉ねぎ・卵・小松菜・干しいたけ・ごま油) みそ汁 (麩・わかめ・大根)	29	ごはん 鶏肉団子の甘酢あんかけ (鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・片栗粉) おひたし (ほうれん草・えのき・人参・かつお節) みそ汁 (油揚げ・キャベツ・万能ねぎ・ひじき)	30	夏野菜カレーライス (米・雑穀・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・じゃが芋・カレールー) 手作り福神漬け (きゅうり・大根・れんこん) プルーン	● 都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。			