



3日(金)『虫歯予防献立』(かむ献立)
金平牛蒡、大豆の黒砂糖がけ

虫歯予防に役立つ食物繊維が豊富な
ごぼう、人参、れんこん、大豆を使いま
した。

1日(水)	2日(木)	3日(金)
米飯 鶏肉の梅酢揚げ 野菜炒め 春雨サラダ パイナップル缶 スープ 牛乳	米飯 コロッケ お浸し 五目煮 じゃこの佃煮 味噌汁 牛乳	米飯 鱈の照り焼き ごま和え 金平牛蒡 大豆の黒砂糖がけ 味噌汁 牛乳 虫歯予防献立

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
米飯 メンチカツ トンカツソース(小袋) ポイルキャベツ カットコーン 洋風煮 ブロックゼリー スープ 牛乳	米飯 鶏肉のトマトソース煮 きゅうりとひじきの酢の物 わらび餅(抹茶) 卵スープ 牛乳 飯の峯中学校の 3年生の献立を 参考にしました。	米飯 揚げギョーザ 大根のナムル 八宝菜 フルーツ杏仁 中華スープ 牛乳	コッペパン ミートスパゲティ チキンカツ コールスローサラダ チョコレートジャム クリームスープ 牛乳	米飯 イカリングフライ しらす和え かぼちゃのそぼろ煮 みたらし団子 味噌汁 牛乳

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
米飯 ササミチーズフライ ソース(小袋) ごまサラダ 焼きそば 昆布煮 味噌汁 牛乳	米飯 チキン南蛮 タルタルソース(小袋) ポイルキャベツ 中華煮 ナムル 中華スープ 牛乳 飯の峯中学校の 3年生の献立を 参考にしました。	米飯 豚肉とピーマンの甘辛煮 キャベツの和え物 白玉団子のきな粉がけ 味噌汁 牛乳	野菜かき揚げ ピリ辛炒め おにぎり きつねうどん 牛乳	コッペパン 煮込みハンバーグ フライドポテト イタリアンサラダ ミニトマト パイナップル缶 ミネストローネ 牛乳 飯の峯中学校の 3年生の献立を 参考にしました。

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
米飯 白身魚フライ ソース(小袋) スパゲティ ケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ 牛乳	米飯 ホキのレモン焼き しめじ和え 切干大根煮 みつ豆 親子丼 牛乳	わかめご飯 とんかつ ゆず和え ひじきの炒め煮 パイナップル缶 すまし汁 牛乳	米飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 酢の物 蒸ししゅうまい 味噌汁 牛乳	米飯 かぼちゃコロッケ ソテー 野菜サラダ りんご カレーライス 牛乳 飯の峯中学校の 3年生の献立を 参考にしました。

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
米飯 エビカツlets タルタルソース(小袋) ポイルキャベツ ミモザサラダ コーンソテー スープ 牛乳	米飯 豚の生姜炒め こんにゃくと大根の煮物 わらび餅(黒糖) すまし汁 牛乳	米飯 鶏肉の唐揚げ なすのお浸し 金平炒め ミニゼリー(グレープ) えのきの味噌汁 牛乳 飯の峯中学校の 3年生の献立を 参考にしました。	米飯 和風おろしハンバーグ 粉吹芋 ツナサラダ パレンシアオレンジ 味噌汁 牛乳

令和4年 6月の 献立