

# 6月献立表

《給食目標》

よくかんで食べよう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
コッペパン 牛乳 白身魚のエスカベッシュ スパゲティサラダ コンソメスープ	コウノトリ米ごはん 牛乳 タンドリーチキン ひじきのマリネ ほうれん草のスープ ももゼリー	コウノトリ米ごはん 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ チンゲン菜のおひたし もやしと豚肉のピリ辛みそ汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の梅煮 こんにゃくサラダ 呉汁 ふりかけ	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 そら豆とえびのガーリック炒め 河内晩柑
8日	9日	10日	11日	12日
<b>【かみかみデー】</b> コッペパン 牛乳 ささみの玄米フレック焼き チーズアーモンド和え たこと大豆のトマト煮	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯛のアングリーズ 小松菜ののり和え 新玉ねぎのすまし汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ごま酢和え ごぼうのみそ汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭の照り焼き きんぴらの山椒風味 田舎汁	<b>【梁瀬中 希望献立】</b> わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ かき玉汁 冷凍パイン
15日	16日	17日	18日	19日
米粉丸パン 牛乳 バジルみそチキン 海藻のキャロットサラダ クラムチャウダー メロン	<b>【はばたん給食】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 いかのから揚げ 大根のさっぱり和え 夏野菜のそぼろ煮	コウノトリ米ごはん 牛乳 とふの粉のそばろ ちりめん和え 五目みそ汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ キャベツの梅風味和え 豆腐の赤だし ミニトマト	<b>【ちゃすりんデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 新じゃが、新玉ねぎ 新じゃがの玉子焼き お豆のごまマヨサラダ 新玉ねぎの和風ポトフ
22日	23日	24日	25日	26日
アップルパン 牛乳 ハムエッグ ラタトゥイユ 野菜のスープ煮 一口チーズ	コウノトリ米ごはん 牛乳 飛び魚のフライ 彩りサラダ かぼちゃのみそ汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き いんげんのごま和え 具だくさん汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の塩麴焼き トマトときゅうりのサラダ カレー肉じゃが	<b>【和田山中 希望献立】</b> キムチごはん 牛乳 揚げぎょうざ フルーツ和え わかめスープ
29日	30日	 <p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</p> <p>この週間には、かみごたえのある豆やたこ、カルシウムの多い小松菜や切干大根など、歯と口の健康を手助けしてくれる食べものがたくさん登場します。 一口30回を目標に、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。 そして、バランスのよい食事もお心がけしましょう。</p> 		
コッペパン 牛乳 えびとポテトのチリソース グリーンサラダ 冬瓜のスープ さくらんぼ	コウノトリ米ごはん 牛乳 ホキの香草パン粉焼き ピーマン春雨 なすのみそ汁			

※ 献立は物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。