



日	曜日	パン ごはん	ふりかけ など	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	スーラータン	チンジャオロースー		グレープ ゼリー	6月は 食育月間
6	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	とりごぼう ごはんのぐ	ぶどうまめ		旬の食品 さやいんげん
7	火	はいが ごはん		ブルー はっこう乳	ポークカレー	ごますあえ			全学年 ごはん多め
8	水	コッペ パン	あんず ジャム	ぎゅうにゅう 	くきわかめスープ	かわりごもくまめ			まごポイント 4
9	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	ぶたじる	ツナそぼろ	うまうまけんこう ピーマンいため		全学年 ごはん多め
10	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	はるさめスープ	ビビンバ 【にく】【ひじきのナムル】			全学年 ごはん多め
13	月	はいが パン		ぎゅうにゅう 	チリコンカーン	アスパラガスのソテー		こだま すいか	旬の食品 小玉すいか
14	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	カレーピラフのぐ		メロン	全学年 ごはん多め
15	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ひじき ごはんのぐ	きびなごフライ (重さでくばる)		まごポイント 7
16	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	とうがんのすましじる	さばのみそに	いそかあえ		まごポイント 4
17	金	まる パン		ぎゅうにゅう 	たまごとトマトの スープ	コロッケ 【ソース】	ポイルド キャベツ		旬の食品 トマト
20	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	にくじゃが	きゅうりの ばいにくあえ	だいずとじゃこ のいりに		19日は 食育の日
21	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかどんのぐ	ちゅうかあえ			全学年 ごはん多め
22	水	ぶどう パン	チーズ	ぎゅうにゅう 	スパゲティ ミートソース	ひじきサラダ 【ドレッシング】			まごポイント 5
23	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	ごじる	いわしのかば やき(1人2枚)	ごまじょうゆあえ		全学年 ごはん多め
24	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかスープ	ジャガマーボー			まごポイント 3
27	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	かつおの あんかけ	そくせきづけ		まごポイント 4
28	火	くろ パン		ぎゅうにゅう 	マカロニの クリームに	キャベツサラダ		メロン	旬の食品 メロン
29	水	わかめ ごはん		ぎゅうにゅう 	しおちゃんこじる	ぶたにくのごままぶし			自校炊飯
30	木	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	ちくわのいそべ あげ(1人2個)	きんぴら		まごポイント 6

☆給食目標:身の回りをきれいにして食事をしよう。

☆今月のはま菜ちゃん→ たまねぎ、トマト

