



6月の献立

門真市教育委員会
(中学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ゆで干し大根の炒め煮 あかしそふりかけ 高野豆腐の煮物 ご飯 ごはん こうや豆腐のにももの ゆでぼしだいこんの いために あかしそふりかけ	4 ホットポテトサラダ パイナップル(かん) チンゲン菜ときのこのスープ パーカーパン パーカーパン チンゲンさいと きのこのスープ ホットポテトサラダ パイナップル(かん)	5 きゅうりとキャベツのドレッシングかけ ターメリックライス ひきにくカレー ごはん ターメリックライス ひきにくカレー きゅうりとキャベツの ドレッシングかけ	6 コーンと小松菜のソテー 黒糖パン スパゲティナポリターナ ごはん こくとうパン スパゲティナポリターナ コーンと こまつなのソテー	7 かつおのうまだれ チャーハン わかめスープ チャーハン わかめスープ かつおのうまだれ
10 さばのごま煮 枝豆ご飯 わかめと京揚げのみそ汁 えだまめごはん わかめと きょうあげのみそしる さばのごまに	11 じゃがいもとピーマンの炒め物 コッペパン いんげん豆のポタージュ コッペパン いんげんまめの ポタージュ じゃがいもと ピーマンのいためもの	12 大豆の磯煮 ごはん 木の葉井の具 ごはん このはどんぶり (ごはん) だいずのいそに	13 ゴーヤのかき揚げ 黒糖パン チンゲン菜のスープ こくとうパン チンゲンさいのスープ ゴーヤのかきあげ ヨーグルト	14 ゆで干し大根のごま炒め 味付けのり ごはん あげカレーうどん ごはん あげカレーうどん ゆでぼしだいこんの ごまいため あじつけのり
17 ビビンバ(野菜) ピビンバ(肉) 玄米入りご飯 レタススープ ビビンバ (げんまいりごはん) レタススープ	18 焼きビーフン きなこ揚げパン コンソメスープ きなこあげパン コンソメスープ やきビーフン	19 ゆで干し大根の煮物 つくだにふりかけ ごはん じゃがいものそばろ煮 ごはん じゃがいものそばろに ゆでぼしだいこんの もの つくだにふりかけ	20 ツナとひじきのサラダ コッペパン あさりの豆乳ポタージュ コッペパン あさりの とうにゅうポタージュ ツナとひじきのサラダ	21 わかさぎの甘酢づけ にんじんしりしりご飯 沖縄そば にんじんしりしりごはん おきなわそば わかさぎのあまずづけ
24 夏野菜のチャプチェ きゅうりのピリ辛スープ ごはん ごはん きゅうりの ピリからスープ なつやさいの チャプチェ	25 あじのフライ キャベツとフランクフルトのスープ煮 コッペパン コッペパン キャベツと フランクフルトのスープ煮 あじのフライ	26 小松菜とあげの煮浸し あかしそふりかけ ごはん 関東煮 ごはん かんとくに こまつなど あげのにびたし あかしそふりかけ	27 さめのバーベキューソース 黒糖食パン ミネストローネ こくとうしよくパン ミネストローネ さめの バーベキューソース	28 キャベツのさつと煮 玄米入りご飯 カレーライスの具 カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさつとに