



6月の献立

門真市教育委員会
(小学校用)



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 ごはん 高野豆腐の煮物	4 ホットポテトサラダ パイナップル(かん) パーカーパン チンゲン菜ときのこのスープ	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	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	7 かつおのうまだれ チャーハン わかめスープ
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	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)	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	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	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 枝豆ごはん わかめと京揚げのみそ汁	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ージュ	12 大豆の磯煮 ごはん 木の葉井の具	13 ゴーヤのかき揚げ 黒糖パン チンゲン菜のスープ	14 ゆで干し大根のたま炒め 味付けのり ごはん あげカレーうどん
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	コッペパン いんげんまめのポターージュ じゃがいもとピーマンのいたためもの	このはどんぶり(ごはん) だいずのいそに	こくとうパン チンゲンさいのスープ ゴーヤのかきあげ	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) ビビンバ(肉) 玄米入りごはん 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	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	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ージュ	21 わかさぎの甘酢づけ にんじんしりしりごはん 沖縄そば
ビビンバ(げんまいいりごはん) レタススープ	きなこあげパン コンソメスープ やきビーフン	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	コッペパン あさりのとうにゅうポターージュ ツナとひじきのサラダ	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 ごはん きゅうりのピリ辛スープ	25 キャベツとフランクフルトのスープ煮 あじのフライ コッペパン	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	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	28 キャベツのさつと煮 玄米入りごはん カレーライスの具
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	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	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	こくとうしょくパン ミネストローネ さめのバーベキューソース	カレーライス(げんまいいりごはん) キャベツのさつとに