

6月分こんだてひょう(中学校)

| 白(種) | こんだてめい | 食(おもにエネルギーのもとになる) | 産(おもにからだをつくるもとになる) | 緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる) |
|------------|--|-------------------|--------------------|-------------------------|
| 2日 (月) | 豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの | | | |
| 3日 (火) | カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー | | | |
| 4日 (水) | 八宝菜(★卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ | | | |
| 5日 (木) | いわしてんぷら 五目汁 とりなっ葉いため | | | |
| 6日 (金) | 和風焼きそば オクラのかつお梅風味 まっ茶大煮 発酵乳 | | | |
| 9日 (月) | チンジャオロース 中華みそスープ えだまめ | | | |
| 10日 (火) | サーモンフライ 固形チーズ 豆乳スープ(★大豆) キャベツのゆずドレッシング | | | |
| 11日 (水) | 鶏肉の甘辛焼き みぞ汁 魚ひじきそば | | | |
| 12日 (木) | 和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし(カット缶) | | | |
| 13日 (金) | チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ | | | |
| 16日 (月) | さごしのおろししょうゆかけ みぞ汁 野菜いため おさつチップス | | | |
| 17日 (火) | いかてんぷら ルカイトのスープ煮(★大豆) きゅうりのバジル風味サラダ | | | |
| 18日 (水) | マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり大豆 | | | |
| 19日 (木) | 豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ | | | |
| 20日 (金) | 鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ | | | |
| 23日 (月) | ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご(カット缶) | | | |
| 24日 (火) | 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー | | | |
| 25日 (水) | 豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みぞ汁 きゅうりのゆず風味 | | | |
| 26日 (木) | えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ | | | |
| 27日 (金) | 豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ | | | |
| 30日 (月) | 牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり | | | |

★は、除去食対応(卵、大豆)があります。