

月		火	水	木	金
<div>そうへいちゃんのイラストが めじります。</div> <div>6月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 黒あわび茸、クレソン、 ねごろ大唐 …</div> <div>その他にもたくさんの 地場産物を使う 予定です！</div>		<div>よくかんで食べよう！</div> <div>6/4～6/10は歯と口の健康週間です。</div> <div>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！</div>		<div>1</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>□※ミルメークココア</div> <div>ポトフ</div> <div>○とりにく ★ にんじん ★ しめじ ★ たまねぎ ★ ブロッコリー</div> <div>ささみいりシーザーサラダ</div> <div>○とりにく ★ キャベツ ★ にんじん</div> <div>627kcal</div>	<div>2</div> <div>○牛乳</div> <div>□ごはん</div> <div>ぐだくさんみそしる</div> <div>○ぶたにく ○とうふ ○あぶらあげ ★ コーン</div> <div>○※さがやき</div> <div>食(しょく)に関心(かんしん)を もとう！ 6月(がつ)は「食育月間 (しょくいくげっかん)」です。</div> <div>631kcal</div>
<div>5</div> <div>きゅうしょくはありません</div> <div>この1しゅうかんは 「かみかみメニュー」が です。かむことを いしき してみよう。</div> <div>657kcal</div>	<div>6</div> <div>○牛乳</div> <div>ツナいりひじきそぼろどん</div> <div>□ごはん ○とりにく ○ぶたにく ○ひじき ○こうやどうふ ○ツナ ★ いんげんまめ</div> <div>かみかみサラダ</div> <div>○かんでん ○とりにく ○いか ★ きりぼしだいこん ★ きゅうり ★ キャベツ</div> <div>657kcal</div>	<div>7</div> <div>○牛乳</div> <div>□ごはん</div> <div>うめとごぼうのみそしる</div> <div>○ぶたにく ★ こまつな ★ たまねぎ ★ ごぼう ★ にんじん ★ おおば</div> <div>とりにくのきんざんじみそやき</div> <div>○とりにく ★ にんにく ○ きんざんじみそ</div> <div>603kcal</div>	<div>8</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>□※みかんジャム</div> <div>おおむぎいりやさいスープ</div> <div>○ベーコン ★ にんじん ★ たまねぎ ★ キャベツ ★ こまつな</div> <div>※ ささみフライ(トマトソース)</div> <div>○※ささみフライ ★ トマト ★ たまねぎ ★ クレソン ★ にんにく ○かたくりこ</div> <div>697kcal</div>	<div>9</div> <div>○牛乳</div> <div>わふうドライカレー</div> <div>□ごはん ○とりにく ○ぶたにく ★ たまねぎ ★ にんじん ★ ごぼう ★ しょうが ★ にんにく ★ こんにゃく</div> <div>ポパイサラダ</div> <div>○ツチ ★ ほうれんそう ★ コーン ★ クレソン ★ レモン</div> <div>656kcal</div>	
<div>12</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>とうにゅうクリームシチュー</div> <div>○とりにく ★ にんじん ★ たまねぎ ★ スッキーニ ★ くらあわびだけ □ じゃがいも ○ きゅうにゅう</div> <div>※ やきウインナー(ビーンズソース)</div> <div>○※ウインナー ○とりにく ○ぶたにく ○ しろういんげんまめ ○ だいず</div> <div>741kcal</div>	<div>13</div> <div>○牛乳</div> <div>□ごはん</div> <div>ぶたじる</div> <div>○ぶたにく ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ だいこん ★ ごぼう</div> <div>○※いわしのうめに はねごと たべられます！</div> <div>□※あじさいゼリー</div> <div>625kcal</div>	<div>14</div> <div>○牛乳</div> <div>□※げんりょうゆかりごはん</div> <div>□ひやしうどん</div> <div>ゆずサラダ</div> <div>○とりにく ★ キャベツ ★ きゅうり ★ コーン ★ ゆず</div> <div>○こめあぶら しお しょうゆ さとう</div> <div>○※いかてんぷら</div> <div>※めんつゆ(クラス 1～2ほん)</div> <div>691kcal</div>	<div>15</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>ビーフシチュー</div> <div>○きゅうにゅう ★ トマト ★ たまねぎ ★ にんじん ★ しめじ ★ ブロッコリー</div> <div>こんにゃくとかいそうのサラダ</div> <div>○かいそう ★ コーン ★ こんにゃく</div> <div>622kcal</div>	<div>16</div> <div>○牛乳</div> <div>□ごはん</div> <div>ようふうにくじゃが</div> <div>○ぶたにく ○ベーコン ★ クレソン ★ たまねぎ ★ にんじん ★ はくさい</div> <div>チキンなんぼ(2こ)</div> <div>○とりにく ★ にんじん ★ ねごろあおとう ★ しょうが ★ たまねぎ かたくりこ さけ</div> <div>735kcal</div>	
<div>19</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>ウインナーのトマトに</div> <div>○ウインナー ○ ミックスビーンズ ★ たまねぎ ★ にんじん ★ トマト ★ コーン ★ トマトピューレ</div> <div>※ とうふハンバーグ(なつやさいソース)</div> <div>○※とうふハンバーグ ★ バジル ★ ねごろあおとう ★ なす ★ スッキーニ ★ あかパブリカ ★ たまねぎ ★ にんにく</div> <div>773kcal</div>	<div>20</div> <div>○牛乳</div> <div>ぶたキムチどん</div> <div>□ごはん ○ぶたにく ★ にんにく ★ ねぎ ★ たまねぎ ★ はくさいキムチ ★ にんじん</div> <div>ナムル</div> <div>★ ほうれんそう ★ まめもやし ★ にんじん ★ しょうが ★ にんにく</div> <div>624kcal</div>	<div>21</div> <div>○※ジョア</div> <div>チキンカレーライス</div> <div>□ごはん ○とりにく ★ たまねぎ ★ にんじん ○ じゃがいも</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>★ キャベツ ★ にんじん</div> <div>□※ドレッシング(クラス 1ほん)</div> <div>665kcal</div>	<div>22</div> <div>○牛乳</div> <div>□げんりょうパン</div> <div>なすいりミートスバゲッティ</div> <div>○スバゲッティ ○とりにく ○ぶたにく ★ クレソン ★ たまねぎ ★ にんじん ★ なす</div> <div>○※チキンナゲット(2こ)</div> <div>649kcal</div>	<div>23</div> <div>○牛乳</div> <div>さかなのほねに ちゅういしましよう</div> <div>□ごはん</div> <div>なつやさいのみそしる</div> <div>○ベーコン ★ とうがん ★ アスパラガス ★ にんじん</div> <div>○※さばのおおじそさいきょうやき</div> <div>おおじそと おみそが よくあいます*</div> <div>638kcal</div>	
<div>26</div> <div>○牛乳</div> <div>□パン</div> <div>ABCマカロニスーブ</div> <div>○ベーコン ★ にんじん ★ キャベツ ★ たまねぎ</div> <div>○※チキンのオープンやき(チーズ)</div> <div>梅雨(つゆ)も、 あともうすこし</div> <div>623kcal</div>	<div>27</div> <div>○牛乳</div> <div>タコライス</div> <div>○※サフランライス ○きゅうにゅう ○ぶたにく ★ たまねぎ ★ にんにく ★ トマト</div> <div>レモンチーズサラダ</div> <div>○チーズ ★ レタス ★ キャベツ ★ コーン ★ レモン</div> <div>○※セノビーゼリー</div> <div>703kcal</div>	<div>28</div> <div>○牛乳</div> <div>□ごはん</div> <div>○※ごさかなのつくだに(こぶくろ)</div> <div>こうやどうふのふくめに</div> <div>○とりにく ○こうやどうふ ○ひらてん ★ こんにゃく ★ にんじん ★ いんげんまめ</div> <div>ちくわのうめいりいそべあげ</div> <div>○ちくわ ○あおりのり</div> <div>631kcal</div>	<div>29</div> <div>○牛乳</div> <div>□こくとうパン</div> <div>ポークビーンズ</div> <div>○ぶたにく ○だいず ★ たまねぎ ★ しめじ ★ にんじん ★ ねごろあおとう</div> <div>とりにくのマスタードやき</div> <div>○とりにく ★ レモン ★ にんにく □ マヨネーズふうドレッシング</div> <div>734kcal</div>	<div>30</div> <div>○牛乳</div> <div>さかなのほねに ちゅういしましよう</div> <div>□ごはん</div> <div>わかめとじゃがいものみそしる</div> <div>○わかめ ○あぶらあげ ★ たまねぎ ★ ねぎ</div> <div>※しろみざかなのてんぷら(おろしだれかけ)</div> <div>○※しろみざかなのてんぷら ★ だいこん ★ ねぎ ★ えのきだけ</div> <div>食事(しょくじ) からも水分(すいぶん) をとうろ</div> <div>653kcal</div>	

□・・・き(ねつやちからのもとになる)

○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる)

★・・・みどり(からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 6月分の給食費引き落としは、7月10日(月)になりますので、よろしくお願ひします。

* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。