

6月のメニュー

平成29年6月			平成29年06月01日(木)	平成29年06月02日(金)	平成29年06月03日(土)	平成29年06月04日(日)			
朝	平成29年6月		米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 チンゲン菜のおみそ汁 ピーチジュース	ミルクイスト&ミチズーロール カリフラワーの「ギャップ」 牛乳	アメリカンワッフル タマゴサラダ 牛乳	レーズンパストリー ハムサラダ 牛乳			
昼			赤飯 絆ソのトト煮込み ブロッコリーの和風和え ぶどうゼリー	米飯 大根とえびのスーフカレー 卵と高菜の炒め物 パイナップル	米飯 さばの生姜煮 うの花 白桃	中華丼 あきりと菜の花の辛し和え 中華スープ 三色ゼリー(杏仁風味)			
夕			米飯 たらの野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え	麻婆丼 ツナと菊菜のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 カイのアーモンドムニエル 白菜の磯和え 大根とセロリの洋風煮			
平成29年06月05日(月)			平成29年06月06日(火)	平成29年06月07日(水)	平成29年06月08日(木)	平成29年06月09日(金)	平成29年06月10日(土)	平成29年06月11日(日)	
朝	ピザトースト&黒糖ロール 元気ヨーグルト パンがかりムスブ	ペアロールパン ほうれん草ベーコンソテー 牛乳	北海道ミルクパン 小松菜のソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ さざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	シュガーバターコッペ アスパラのサラダ 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	ミアンパンとレーズンロール 野菜のソテー 牛乳		
昼	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 豆腐の中華サラダ	かつめし 切干大根のサラダ うまい菜のおみそ汁 いちごババロア	米飯 サーモンソテー かつわかめのごま風味サガ オレンジゼリー	塩ラーメン ぜんまいのごま油炒め 肉巻き 抹茶牛乳かん	米飯 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ 南瓜のコンソメスープ	十五穀ご飯 白身魚フライ&炒め キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	ふれあい会		
夕	海鮮あんかけチャーハン 豆腐シュウマイ なます パイナップル	米飯 さわらの香草焼き さっぱりサラダ トマトスープ	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 白菜の梅風味サラダ	散らし寿司 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 鶏肉と豆腐の煮物 れんこんサラダ 小松菜の炒め物	米飯 あじの甘酢あんかけ 磯辺揚げ ババロア(バナナ)		
平成29年06月12日(月)			平成29年06月13日(火)	平成29年06月14日(水)	平成29年06月15日(木)	平成29年06月16日(金)	平成29年06月17日(土)	平成29年06月18日(日)	
朝	イグ トースト&ミニパ 元気ヨーグルト パンがかりムスブ	ホワイトミルクパン ケチャップソテー 牛乳	りんりんりんご ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 オレンジジュース	和デザートパン 白菜といんげんのカレー煮 牛乳	和デザートパン 元気ヨーグルト コーンスープ	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳		
昼	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き みかん	米飯 蒸豚のごまダレがけ じゃが芋のそぼろ炒め みつ豆フルーツ	卵のせなボリタン 水菜のドレサラダ カリフラワーのスープ レアチーズムース	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おほか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	焼き鶏丼 がんもの煮物 【温】エビと野菜の炒め物 フルーチェ(ピーチ)	ハヤシライス 大根サラダ コンソメスープ 洋梨	米飯 牛肉とピーマンの中華炒め ザーサイの冷奴 竹の子の中華スープ		
夕	米飯 炒り鶏 もやしとの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 ほぎの蒲焼き 長芋とれんこんのチヂミ おやし かぼちゃとアスパラのサラダ	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き キャベツと沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 かれいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	米飯 あじの中華びたし 豚肉とピーマンの煮物 もやしの酢の物	米飯 野菜入りキッシュ風 スイートサラダ 冬瓜スープ	米飯 さばの漬け焼き 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え		
平成29年06月19日(月)			平成29年06月20日(火)	平成29年06月21日(水)	平成29年06月22日(木)	平成29年06月23日(金)	平成29年06月24日(土)	平成29年06月25日(日)	
朝	トースト&ミニパ 元気ヨーグルト パンがかりムスブ	ロールパン 野菜のトマト煮 牛乳	クリームイストパン ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナと白菜の煮物 里芋のおみそ汁 豆乳バナナ	クリームエスカルゴパン ブロッコリーのトマト煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	ミニチゴ食パン コーンソテー 牛乳		
昼	野菜カレー 白菜とれんこんの塩もみサラダ 福神漬 フルーチェ(みかん)	とんこつラーメン 菊菜のナムル ぎょうざ マンゴープリン	米飯 白菜マーボー炒め 生姜和え りんご	米飯 肉じゃが バンサンスウ エビと野菜の炒め物	米飯 かじきのリテ「ギャップ」 だいこんと南瓜の煮物 白菜のコールスロー	米飯 豚肉のみそ生姜焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁	米飯 さばの中華風みそ煮 ほうれん草のくるみみそ和え じゃが芋の炒め物		
夕	米飯 鮭のんにくマヨ焼き キャベツのおひたし 菜の花のおみそ汁	米飯 鶏のおろし煮 ひじきのサラダ キャベツのソテー	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人參の金平 青菜ののり和え	米飯 ホキのチーズパン粉焼き ほうれん草のソテー ゴボウサラダ	米飯 小松菜のザーサイ炒め やまいもの乙女和え はんぺんのお吸いもの	米飯 さわらの揚げ煮 青菜の「ニヤ」炒め 大根のキムチ和え	米飯 とんべい なすとピーマンの煮物 カリフラワーの和えもの		
平成29年06月26日(月)			平成29年06月27日(火)	平成29年06月28日(水)	平成29年06月29日(木)	平成29年06月30日(金)	 <p>シンガポールチキンライス</p>		
朝	フレンチトースト マカロニサラダ パンがかりムスブ	十勝あんぱん ソーセージと野菜ソテー 牛乳	レーズンアップル ほうれん草とベーコンの「リ 牛乳	米飯 もろみみそ 切干大根の煮物 玉葱のおみそ汁 ヨーグルト	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳				
昼	炊き込み御飯(ごぼう) たらのきのカレーあん そばサラダ さといものおみそ汁	シンガポールチキンライス ひじきのマリネサラダ だいこんとセロリのスープ ブドウゼリー	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨煮 もやしのおろし和え とろろ昆布のお吸いもの	オムライス コロッケ 和風サラダ ピーチヨーグルト	米飯 ポトフ 豆腐ステーキ 春菊のサラダ				
夕	米飯 酢豚 さつまいものポテトサラダ なすのおみそ汁	米飯 マグロのフライ たまご焼き 春雨の酢の物	米飯 さけのとろろ焼き じゃがいものたらこ炒め 春菊の和え物	麦飯 かれいの梅ソースかけ オクラの青じそ豆腐 竹の子のソース炒め	米飯 ひじき御飯 さんまの深味干し 白菜ののり和え 洋なし				
<p>●今月の行事食●</p> <ul style="list-style-type: none"> 6月11日(日) 昼食・・・ふれあい会 6月14日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー <p>数年前から、給食に登場したシンガポールチキンライス。御飯を炊く際に調味し、鶏肉をのせて炊くことで肉の旨みを御飯に閉じ込めます。しょうがやんにく、ごま油等の薬味が効いたソースをかけて丼のように盛り付けて食べる料理です。暑い季節、食欲が減退しがちですが良質なたんぱく質を含んだ鶏肉をおいしく召し上がっていただけるメニューです。オススメです!! (管理栄養士 枝澤)</p>							<p>シンガポールチキンライス 米1合、水適量、鶏肉1/2枚、塩少々 A(しょうがすりおろし1/2かけ分、 醤油小さじ2、酢小さじ1、ごま油小さじ2 砂糖小さじ1/2) 玉ねぎ1/4個、んにく みじん切り1/2片分、しょうがみじん切り 1/2かけ分、鶏がらスープ小さじ2、 サラダ油小さじ2、トマト・きゅうり適量 (作り方) ①鶏肉は塩をふる。Aを混ぜたれを作る 玉ねぎはみじん切り②フライパンでんにく、 しょうが玉ねぎを炒める③ご飯は1合の目盛り より少なめに水を加え、炒めた玉ねぎ、鶏がら スープを加え鶏肉の皮目を上にしてのせ普通に 炊く④鶏肉は適当な大きさにカットし、御飯に 野菜と共に盛り付けタレをかける</p>		