



こんだてひょう

瀬戸田小学校

牛乳は毎回あります

月	火	水	木	金
いんのしま しんせん やさい とうじょう 因島の新鮮な野菜が登場します！	よくかんで食べよう！		1	2
じゃがいも 玉ねぎ とうもろこし にんじん	よくかんで食べる食材を多く使った献立の日をかみかみデーとしています。6月は虫歯予防デーや、歯と口の健康週間にちなみかみかみデーが4回あります。一口30回かむことなどを目標に食べましょう。 		ごはん あじの南蛮漬 きのこ汁 	麦ごはん 肉じゃが おこめんサラダ
5	6	7	8	9
ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	たまご 卵ドーナツ あお 青じそ風味のスパゲティ かみかみサラダ 	ごはん うずらたまごの五目煮 酢のもの 	ごはん 魚のピリットジャン ゆでキャベツ 夏野菜のみそ汁 	ナン キーマカレー 玄米サラダ ヨーグルト かみかみデー 
12	13	14	15	16
ゆかりごはん 豆腐のまさご揚げ もずく汁 	ツナサンド コーンスープ 	ごはん 魚の石垣揚げ ゆでキャベツ きりぼしだいこん 切干大根の煮物 かみかみデー 	なすとピーマンの肉みそ丼 豆乳スープ	親子どんぶり ごまじゃこサラダ 甘夏ゼリー かみかみデー 
19	20	21	22	23
とり 鶏そぼろごはん 白玉汁 あじさいゼリー	クロワッサン 焼きじゃがコロッケ ミネストローネ 	ごはん 豚肉の生姜炒め 相性汁 	ごはん チンジャオロース チゲ汁	小型パン 焼キビーフン ひじきサラダ 因島のゆでとうもろこし 
26	27	28	29	30
ごはん なすと厚揚げの中華風 ミニ冷麺 	けいはん 鶏飯 甘夏サラダ アーモンドいりこ 	カレーライス ビーンズサラダ 1食用チーズ 	ごはん 鯖のみそ焼き ごまあえ パチ汁 	小型黒糖パン きつねうどん ごぼうサラダ 冷凍パン かみかみデー