

6月献立表

令和7年 〇〇学校(幼稚園)

今月の地元産の食材は…米、サワラ、トビウオ、ちりめんじゃこ、煮干し、ベーコン、きゅうり、なす、キャベツ、じゃがいも、トマト、葉ねぎ、たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、ピーマン、みそなど

虫歯予防デー

4日(水)

●もぐもぐカリカリ丼

●健康サラダ

新たまねぎのみそ汁

大豆、さつまいも、れんこんなどをカリカリに揚げて甘辛いたれを絡めます。よく噛んで食べましょう。

5日(木)

ごはん

●厚揚げとはくさいの中華煮

●鉄マンナムル

●ココア豆

大豆を炒って、水あめ、ココアをまぶした人気のデザートです！

6日(金)

親子丼

キャベツのみそ炒め
オレンジ

約 800 個の卵を一つひとつ割って作ります。

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

2日(月)

夏野菜のハヤシライス

キャベツのkokumajima炒め
サイダーゼリー

トマト、ピーマン、なすが入ったハヤシライスはです。

3日(火)

ごはん

サワラのピリ辛焼き

きゅうりのおひたし
えのきのすまし汁

サワラをトウバンジャンなどのピリ辛ソースにつけてこんで作ります。

9日(月)

ごはん

厚揚げのピザソース焼き

ドレッシングサラダ
じゃがいものスープ

厚揚げには鉄分やカルシウムが豊富に含まれています！

10日(火)

ごはん

すき焼き風煮

キャベツのおひたし

米粉のバナナケーキ

新メニューです！バナナをケーキの生地練り込みます。

11日(水)

コッパパン

●鶏肉と新じゃがのクリームシチュー

ほうれん草のソテー
オレンジゼリー

新メニューです！地元産の新じゃがを使います。

12日(木)

●じゃことねぎのチャーハン

海藻サラダ

春雨スープ

カルシウムが豊富なじゃこが入ったチャーハンです。しっかりかんで食べましょう！

13日(金)

ごはん

トビウオとコーンの

さつま揚げ

ほうれん草の塩昆布和え
ベーコンと枝豆のスープ

栗田漁業生産組合の漁師さんと海洋高校さんに協力の元、地元産の新鮮な魚のすり身を使います。

16日(月)

ごはん

ひじきのすごもり卵
のりのりきゅうり

油揚げのみそ汁

人気メニューです。今回はキャベツも使います。

17日(火)

●マーボーひじき丼

トマトの和風サラダ
わかめのすまし汁

マーボー豆腐のアレンジどんぶりです。栄養たっぷりのひじきが入っています。

18日(水)

シャージャータン

五目中華スープ
冷凍みかん

中華麺に甘辛い肉みそとシャキシャキの野菜をのせていただきます。

みやつ食の日

19日(木)

ごはん

サワラの

ラビゴットソースがけ

枝豆とひじきのサラダ
かぼちゃのスープ

今月のみやつ食の日の食材は「きゅうり」と「トマト」です！

20日(金)

ごはん

角切り肉とトマトのポトフ

ほうれん草のオイスターソース炒め

ジュシーフルーツ

果物は指先を使って皮をむいて食べましょう。オイスターソース炒めは新メニューです。

沖縄慰霊の日

23日(月)

タコライス

たまねぎスープ

サーターアングギー

今日は沖縄慰霊の日です。平和について考える日としましょう。

24日(火)

ごはん

鶏肉のバターレモン風焼き

ポテトサラダ

コンソメスープ

鶏肉を大豆バターやレモン汁やしょうゆなどを混ぜた調味液に漬け込んで焼きます。新メニューです。

25日(水)

●トマトと大豆のカレー

キャベツのコンソメ炒め

メロン

旬の果物のひとつです。お楽しみに♪

26日(木)

ごはん

トビウオのから揚げ

香味ソース

中華サラダ

ごま坦々スープ

暑くなってきた時期に嬉しいピリ辛スープです。

27日(金)

ごはん

マーボー豆腐

もやし炒め

オレンジ

給食のマーボー豆腐は園児にも食べやすいよう辛さひかえめです。

夏越の祓

30日(月)

ごはん うすくず汁

豚肉とキャベツの中華炒め

水無月

1年の残り半分の無病息災を祈念して食べる風習があります。1から手作りします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この一週間できっかけにして、家族で健康な歯について話してみてください。

給食ではよく噛んで食べるメニューやカルシウムを多く含むメニューを提供します。●のついたメニューです。



※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※毎日牛乳(200ml)が付きます。

レシピ教えて！の声がありました

『ペンネのトマト煮』(4月16日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉こま 60g
- ・にんにく 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・炒め油 小さじ1弱
- ・たまねぎ 1個半
- ・しめじ 80g
- ・トマト缶 80g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・コンソメ 7g
- ・砂糖 少々
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・ペンネ 100g
- ・食塩 少々
- ・パセリ 少々

フルーツクリーム

キャベツとコーンのソテー

牛乳

コッペパン

ペンネのトマト煮

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、しめじは子房に分ける。
- ② 鍋に油、にんにく、鶏肉を入れて炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ③ たまねぎ、しめじを加え、トマト缶、調味料で味付けをする。
- ④ 塩茹でしたペンネを③に入れ、最後にパセリを入れて仕上げる。

『米粉の夏みかんケーキ』(4月25日のメニュー)

【材料(5人分)】

- ・米粉(小麦粉) 60g
- ・ベーキングパウダー 1.5g
- ・夏みかん(給食ではすりおろし) 25g
- ・砂糖 30g
- ・豆乳(牛乳) 60g
- ・なたね油 20g
- ・粉糖 適量
- ・紙カップ 5個

ほうれん草のおひたし

牛乳

米粉の夏みかんケーキ

ごはん

肉じゃが

【作り方】

- ① 夏みかんの皮をむく。(すりおろしでも、カットしてもOKです)
- ② 米粉にベーキングパウダー、夏みかん、砂糖、豆乳、なたね油を入れて生地を作る。
- ③ カップに生地を流し入れる。
- ④ 160℃のオーブンで様子を見ながら15分程度焼く。焼きあがったら粉糖をかける。