

6月献立表

令和8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、煮干し、きゅうり、なす、キャベツ、じゃがいも、トマト、だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、ピーマン、モロッコ豆、みそなど

虫歯予防デー

1日(月)

ごはん

鶏肉のアップル

ジンジャーソースかけ

●ひじきのごまサラダ

●五種のミネストローネ

すりおろしりんごを使ったソースです。

2日(火)

ごはん

●クリスピーサバ

のりのりほうれん草

中華スープ

コーンフレークを使った衣で、ざくざくおいしいです。

3日(水)

●夏野菜のハヤシライス

キャベツのкок旨炒め

マスカットゼリー入り

フルーツポンチ

トマト、ピーマン、なすが入ったハヤシライスです。

4日(木)

●もぐもぐカリカリ丼

●健康サラダ

新たまねぎのみそ汁

揚げた大豆、さつまいも、れんこんなどが入ったかみごたえのある一品です。

5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

オレンジゼリー

トマトの入ったポトフです。

8日(月)

●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。

9日(火)

ごはん

チーズ風タッカルビ

きゅうりのナムル

春雨スープ

韓国の焼肉料理の1つで、野菜と味をつけた肉にチーズをのせて焼きます。

10日(水)

コッペパン

●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

●きなこ豆

新じゃがを使った、パンに合う料理です。

11日(木)

ごはん

すき焼き風煮

キャベツのおひたし

米粉のブルーベリーケーキ

ブルーベリーを生地に練りこんだケーキです。お米の甘みを感じてください。

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

12日(金)

ごはん

トビウオと枝豆の

フワフワカレー揚げ

小松菜の塩昆布和え

ウィンナーとコーンのスープ

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、地元の新鮮な魚のすり身を使います。

15日(月)

ジャージャー麺

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。

16日(火)

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

トビウオは今が旬です。香味野菜を使ったソースをかけます。

17日(水)

ごはん

●厚揚げとチンゲンサイの中華煮

●鉄マンナムル

●ココア豆

大豆を炒って、ココア味をつけた、健康的なデザートです！

18日(木)

ごはん

厚揚げのピザソース焼き

ドレッシングサラダ

●鮭ボールと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！

みやづ食の日

19日(金)

宮津へしこチャーハン

キャベツのサラダ

鶏肉とモロッコ豆のポトフ

今月のみやづ食の日の食材は、「へしこ」と「モロッコ豆」です。

22日(月)

ごはん

マーボー豆腐

もやし炒め

オレンジ

豆腐がたっぷり入った、人気の中華料理です。

沖縄慰霊の日

23日(火)

タコライス

たまねぎスープ

サターアングギー

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(水)

ごはん

サバの塩焼き

きゅうりのごま和え

新じゃがのみそ汁

サバにはDHAという体にとてもよい油が含まれています。

25日(木)

●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♪

夏越の祓

26日(金)

ごはん

豚肉とキャベツの中華炒め

うすくず汁

水無月

1年の残り半分の無病息災を祈って食べる風習があります。手作りです！

29日(月)

ごはん

鶏肉のバターレモン風焼き

コーンサラダ

じゃがいものみそ汁

バター、レモン汁、砂糖、しょうゆで味付けた肉を焼きます。

30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漬けて作ります。

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？この一週間をきっかけにして、家族で健康な歯について話してみてください。

6月の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

『竹輪とよもぎのかきあげ』(4月17日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・竹輪 80g
- ・よもぎ 20g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 60g
- ・食塩 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 大さじ1
- ・揚げ油 適量



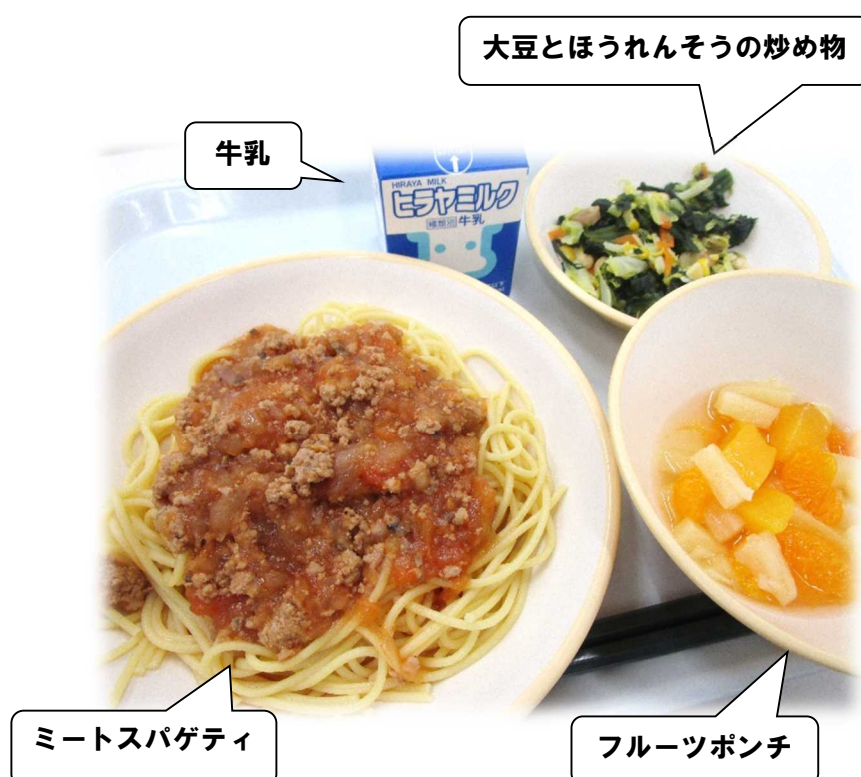
【作り方】

- ① 竹輪は輪切りにする。よもぎは1cm程度にカット、にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ② すべての材料を混ぜあわせ、丸くまとめ、揚げる。

『ミートスパゲティ』(4月22日のメニュー)

【材料(2人分)】

- ・スパゲティ 200g
- ・オリーブ油 適量
- ・豚ひき肉 200g
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・たまねぎ 200g
- ・にんにく 1かけ
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブ油 炒め用・適量
- ・トマト缶詰(ダイス) 300g
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・コンソメ 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1/2



【作り方】

- ① スパゲティはゆで水の1%塩を入れて、表示通りにゆで、ゆであがったらオリーブ油をからめる。
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにく、豚ひき肉を炒め、たまねぎも加え、さらに炒める。トマト缶を加えて煮こむ。
- ④ 調味料を加えて、さらに煮こみ、最後水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。