

月	火	水	木	金	
1 ビーンズ わかめサラダ ねぎ焼き    減量ごはん	2 きのこソテー さんまの土佐煮    鶏肉とじゃがいもの 南蛮煮	3 酢の物 だし巻き卵    筑前煮	4 かみかみサラダ あじフライ    ごまみそ 根菜汁 かみかみ献立	5 ピーナッツ和え さわらの西京焼き    ゆかりごはん 梅の日献立	
8 のり塩和え 高野豆腐のカレー揚げ    回鍋肉	9 おひたし 豚肉と新ごぼうの アーモンド炒め    味付け小魚 ワンタン スープ	10 レモンびたし ほっけの塩焼き    大豆の磯煮	11 スタンポット キベリング    チーズ タルト 食パン ワールドカップ献立	12 みそドレサラダ オムレツ    ツナひじきチャーハン チンゲンサイ スープ	
15 ビーンズナッツサラダ ハンバーグの 上市産オニオンソースがけ    みそ ミルクスープ	16 ナムル ししゃものから揚げ (3尾)    冷凍みかん マーボー 豆腐	17 ひじき和え いわしの梅煮    メロン 高野豆腐の 含め煮	18 生姜びたし さばの塩焼き    大豆ごはん きのこ汁	19 いそ和え 小魚と大豆の ピーみそがらめ    ヨーグルト 新玉ねぎの 卵とじ	
22 炒り大豆和え とんかつの甘辛煮    今が旬の かみいちみそ汁	23 華風和え 蒸しはまぐり (2個)    厚揚げとキャベツ のカレー炒め はまぐり給食	24 昆布漬け にしんの照り焼き    つるぎの新じゃが そぼろ煮	25 なすの中華サラダ 鶏肉と大豆の カシューナッツがらめ    にらたま スープ	26 ごま酢あえ あじの照り焼き    太平燕	
29 ごまごまサラダ ゆで卵    えびピラフ コンスープ	30 アーモンド和え 鮭のオニオンソースがけ    夏野菜の みそ汁	<h1>6月もりつけ表</h1>			 よくかんで食べよう 歯と口の健康週間

