



月	火	水	木	金
	<b>今月の旬</b>  かつお 新じゃがいも アスパラガス			1 こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン カラフルマリネ オニオンスープ 614 kcal 1.72 g
	4 せかい りょうり 世界の料理 (ロシア) ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフストロガノフ カーフースタ 648 kcal 1.59 g	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さほの香り焼き もやピー いらのみぞ汁 628 kcal 2.32 g	6 はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 スコッチエッグ グリーンサラダ まめ 豆とウインナーのスープ 606 kcal 2.81 g	7 MITOごはん* ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつとう 納豆 こんにゃくのみぞ煮 しょうがあえ 605 kcal 1.99 g
11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかの南蛮漬け チンゲンサイのあえもの わかめとじゃがいものみぞ汁 615 kcal 2.37 g	12 タコライス (ごはん・タコライスの具) ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのサラダ オレンジ 659 kcal 1.83 g	13 MITOごはん* ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 かつおのカレーソース アスパラガス入り粉ふきいも キャベツのスープ 617 kcal 2.32 g	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんしゅうまい (1人2こ) もやしのナムル やさい ばいたん 野菜の白湯スープ 604 kcal 1.84 g	15 わが家の りょうり おすすめ料理 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にんにく風味揚げ肉じゃが こんぶ 昆布漬け 674 kcal 1.37 g
18 みとちゃん献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめ いた 豚肉の梅みそ炒め キャベツの即席漬け やわらか 柔甘ねぎのみぞ汁 631 kcal 2.04 g	19 毎月19日は 食育の日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい ちゅうか もうかと野菜の中華あんかけ たまごスープ 616 kcal 1.89 g	20 パフリンハンバーガー (パフリンパン・テミグラスハンバーガー) ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ やさい 野菜スープ 631 kcal 2.92 g	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンチキンポテト ほうれんそうのあえもの かわりみぞ汁 671 kcal 2.07 g	22 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ 635 kcal 2.83 g
25 ごぼうのごまダシ丼 (ごはん・ごぼうのごまダシ丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 わさびあえ きりほし たいこん 切干大根のみぞ汁 633 kcal 2.32 g	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 トマト入り麻婆豆腐 はるあめ 春雨サラダ 667 kcal 1.82 g	27 ナン はっこうにゅう 発酵乳 寿特製カレー フロッコリーとチーズのサラダ 571 kcal 2.59 g	28 てづく さいけ 手作り鮭わかめふりかけごはん (ごはん・手作り鮭わかめふりかけ) ぎゅうにゅう 牛乳 こうや とらふ たまご 高野豆腐の卵とじ煮 たくあんあえ 646 kcal 1.87 g	29 ポークジンジャースパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 あじのフリッター (1人2こ) キャベツのサラダ ピーチゼリー 605 kcal 2.06 g

\* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー (kcal) ・塩分 (g) です。

\* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。詳しい材料表は裏面をご覧ください。



## 作ってひょう! 給食メニュー

### 豚肉の梅みそいため

梅の風味で豚肉がさっぱりと食べられま



<<6月の平均栄養量>>		
(基準値)		
エネルギー	630kcal	(640kcal)
たんぱく質	24.6g	(24.0g)
脂質	19.6g	(20.0g)
食塩	2.16g	(2.50g)

#### ★材料 (4人分)

- 豚肉 200g
- 玉ねぎ 120g
- サラダ油 適宜
- 梅びしお 12g A
- さとう 6g
- しょうゆ 2.5g
- 酒 4g

#### ★作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をいれ、豚肉・玉ねぎを炒める。
- ④ Aを絡めてさらに炒めて、完成!

