



6月 よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
1 ★キャベツとじゃこのサラダ とりにくのハニーマスタードやき ごはん ミネストローネ	2 チャプチェ あつやきたまごのあまずあんかけ ごはん あつあげのちゅうかたろみスープ	3とおかまちメニュー さんかいあえ さけとだいのあげに コシヒカリごはん やまのさちじる	4 ◆ごまあえ ★かみかみどんのぐ ごはん じゃがたまみそしる	5 ★きりぼしナポリタン めばるのカレーパンこやき ごはん キャベツとにくだんごのスープ
8 ★くきわかめのきんぴら やさいコロッケ ごはん いらたまじる	9 コーンおひたし ◆あつあげのたまみそだれかけ ごはん さわにわん	10 はるさめサラダ ぶたキムチ コシヒカリごはん わかめスープ	11 にゅうばい入梅メニュー やさいのかりかりうめあえ いわしのかばやき ごはん かみなりじる	12 こまつなとわかめのサラダ ◆マーボーあつあげどん ごはん
15 ★こんにやくサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん まめまめみそしる	16 れいとうりんご アスパラのコロコロサラダ キーマカレー ごはん	17 へるっ塩メニュー さんしよくナムル あじのくろずソース コシヒカリごはん とうにゅうちゃんぽんスープ	18 さっぱりツナおひたし ★じゃことあられのかみかみふりかけ ごはん しおにくじゃが	19 ちゅうかひたし むしぎょうざのあまずだれ2こ ごはん とうふのちゅうかに
22 ささみとわかめのサラダ じゃがチーズ ちゅうかめん ぶたにくときこのあんかけスープ	23 キャベツのレモンあえ ★まめみそ ごはん こうやどうふのたまごとじこ	24 いそかあえ さばのしおこうじカレーやき コシヒカリごはん とんじる	25 ぜんまいいりナムル ◆とうふのピリカラいため ごはん みそワンタンじる	26 しょうゆフレンチ ハンバーグケチャップソース コーンごはん ABCスープ
29 ★じゃがいものきんぴら ヤンニョムチキン ごはん もずくスープ	30 いろいろあじさいのカクテルフルーツ とうふのすましじる ひじきそぼろどん ごはん	とおかまちメニュー&へるっ塩メニュー 「とおかまちメニュー」は、十日町市の特産物や文化を知り、地元への愛着を高めるために実施しています。今年度のテーマは「発見！とおかまちの宝もの」です。 「減るっ塩メニュー」は、将来の生活習慣病を防ぐために、味覚が形成される小中学生のうちから減塩を意識した食生活を心がけることを目的に取り組んでいます。		
作ってみませんか？今月のメニューより「切干ナポリタン」 【材料(4人分)】 切干大根 18g サラダ油 小さじ1 にんじん 25g トマトケチャップ 大さじ1と1/2 玉ねぎ 60g 中濃ソース 小さじ2/3 しめじ 32g コンソメ 1g ピーマン 20g 砂糖 少々 ウインナー 50g こしょう 少々				
【作り方】 ①切干大根は水で戻し、水気を切る。 ②ピーマン、にんじんはせん切り、玉ねぎは細い短冊切り、しめじは小房に分ける。ウインナーは5mmの厚さに切る。 ③固い材料から順に炒める。 ④調味料で味付けする。				

今月は、歯と口の健康週間にちなんで、かみ応えのあるメニュー(★印)やカルシウム(◆印)を多く含むメニューを多くとり入れました。