

月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 磯辺あえ ラーメンスープ 中学校・小2欠食	3 牛乳 麦ごはん えび春巻き 寒天サラダ キムチスープ 小学校欠食	4 牛乳 麦ごはん しぐれ煮 ゆかり和え 五目汁	5 牛乳 ミニコッペ 焼きそば 大豆のサラダ チンゲン菜のスープ	6 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">かみかみ献立</span> 麦ごはん いわしのフライ ごぼうサラダ もずくのスープ 小1欠食
9 体育の日 	10 牛乳 麦ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 からしあえ 豆腐のスープ 小4欠食	11 牛乳  麦ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 きのこ汁 小1欠食	12 牛乳 食パン 照り焼きチキン ノンエッグマヨネーズ キャベツサラダ 大根のポトフ	13 牛乳 秋の五目ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 白菜汁 まつかぜ・つつじ欠食
16 牛乳 麦ごはん 鮭の塩麹焼き 大根サラダ 田舎汁 なし	17 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) ワンタンスープ	18 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span> 発芽玄米ごはん 生揚げのチリソース ごまネーズサラダ のっぺい汁	19 牛乳 コッペパン &いちごジャム 山賊焼き こんにゃくサラダ ABCスープ <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小1・2年希望献立</span>	20 牛乳 栗ごはん ホッケの塩焼き おかかあえ すまし汁 
23 牛乳 麦ごはん 三色そばろ たくあん漬けあえ 沢煮椀	24 牛乳 麦ごはん ワラサのみそ漬け焼き まぜっこサラダ 鶏ごぼう汁 ヨーグルト	25 牛乳 キムタクごはん ささみのレモンソース かみかみサラダ はるさめスープ <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小5・6年希望献立</span>	26 牛乳 バターロール ハムステーキ フレンチサラダ コーンスープ	27 牛乳 麦ごはん ポークカレー ウインナー炒め りんご 
30 牛乳 わかめごはん ホキの黄金焼き はるさめサラダ かきたま汁 レモンソーダゼリー <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小3・4年希望献立</span>	31 牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き スパゲティーサラダ かみなり汁 中1・3欠食	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     新米の季節です                 </div>  <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; display: inline-block;">                     今月の希望献立は6月に小学校の給食週間があり、その1週間、残飯がなかったクラスの希望献立をいれました。                 </div>		

**材料 (4人分)**

切り干し大根	25 g
にんじん	20 g
さつま揚げ	40 g
豚ひき肉	60 g
冷凍いんげん	20 g
白いりごま	小さじ1/2
★きとう	小さじ2
★酒	小さじ2
★こいくちしょうゆ	大さじ1
油	適量

**切り干し大根の炒り煮**

**作り方**

1. 切り干し大根を水に入れもどす。
2. にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
3. フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、2と水を切った1を入れ炒めます。
4. ★の調味料を入れ弱火で煮る。
5. 煮汁がなくなってきたら、いんげんとごまを入れ混ぜ合わせたら、できあがり♪

都合により献立が変更になることがあります。

