



月	火	水	木	金
<p><b>6/4~10 歯と口の健康週間です!</b>                      普段から、カルシウムたっぷりの食事を心掛けていますか</p> <p>カルシウムは歯や骨の栄養だけでなく、脳を働かせたり、精神を落ち着かせたりする大切な役割もあります。</p> <p>果物は気候や価格の変動により、変更になることもありますので、                      果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。</p>				<p>1 いわしの かば焼き弁 にらたまスープ 小松菜サラダ</p> <p>いわし 小麦粉 でんぶん 油 生姜 白ごま/卵 豆腐 にら でんぶん/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油</p>
<p>4 メンチカツバーガー アスパラのグラタン りんご</p> <p>レバー入りメンチカツ 油/アスパラ ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ/りんご</p>	<p>5 ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ おろしソースかけ おひたし</p> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤みそ オイスターソース ごま油 でんぶん/かれいから揚げ 油 大根 生姜 でんぶん/小松菜 白菜 糸かつお</p>	<p>6 西区産小松菜使用 パスタ クリームソース ストローポテト サラダ ミニトマト</p> <p>ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 油 白ごま/ミニトマト</p>	<p>7 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめ フライ 小松菜と ベーコンのサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 バター トマト 缶 チキン/パーウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま</p>	<p>8 ごはん みそワタンスープ たらざんぎ のりとあさりの佃煮</p> <p>乾燥ワタシ 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ネギ ほうれん草 油/たらざんぎ 油/あさり 生姜 もみり ひじき 水あめ</p>
<p>11 世界味巡り~ロシア 黒コッペパン コーンシチュー 鮭マリネサラダ いちごのデザート</p> <p>ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パゼリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/鮭 生姜 小麦粉 でんぶん 油 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 白ごま/いちごのデザート</p>	<p>12 札教研 推進事業研究日</p> <p>(給食はありません)</p>	<p>13 しょうゆラーメン シナモンポテト メロン</p> <p>豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 蓋わかめ/さつまいも 油 グラニュー糖 油 シナモン/メロン</p>	<p>14 たけのこごはん さんまスパイス揚げ いそ和え ヨーグルト</p> <p>胚芽精米 大麦 鶏肉 人参 地たけのこ 油揚げ 干しいたけ グリンピース 油/さんま 生姜 にんにく でんぶん 小麦粉 油/小松菜 もやし 切りのり/ヨーグルト</p>	<p>15 シーフードカレー 大根サラダ 冷凍みかん</p> <p>えび いか ほたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油/冷凍みかん</p>
<p>18 揚げパン イタリアンスープ 小松菜とひじきの サラダ 冷凍みかん</p> <p>ソフトフランスパン 油 きなこ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パゼリ マカロニ/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/冷凍みかん</p>	<p>19 世界味巡り~日本 本日試合 がんばれ日本! ごはん けんちん汁 とんかつ からし和え</p> <p>鶏肉 豆腐 こんにゃく 豆腐 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース/焼き竹輪 小松菜 キャベツ</p>	<p>20 冷やし きつねうどん ごまポテト パインの缶詰</p> <p>油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ネギ/じゃがいも 油 白すりごま/パイン缶</p>	<p>21 小松菜とじゃこの チャーハン カレーコロッケ フルーツサワー</p> <p>胚芽精米 大麦 ごま油 豚肉 人参 しめじ にんにく 油 小松菜 かたくちいわし/カレーコロッケ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト</p>	<p>22 ハヤシライス あさりの カリッとサラダ さくらんぼ</p> <p>牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 小麦粉 トマト缶 ハヤシルウ/あさり 生姜 小麦粉 でんぶん 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま/さくらんぼ</p>
<p>25 コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ メロン</p> <p>あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パゼリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム ホールコーン キャベツ ごま油/メロン</p>	<p>26 豚丼 ピーマンの天ぷら みそ汁 ナムル</p> <p>豚肉 生姜 グリンピース 水あめ でんぶん/ピーマン 小麦粉 卵 油/高野豆腐 わかめ 長ネギ みそ/ハム ほうれん草 もやし ごま油 白ごま</p>	<p>27 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 黄桃缶</p> <p>ハム もやし きゅうり 人参 蓋わかめ 刻み昆布 ごま油 白ごま/厚揚げ でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも 豚肉 生姜 人参 グリンピース/黄桃缶</p>	<p>28 五目ごはん ほっけの オートミールフライ もやしのごまサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/ほうれん草 もやし 人参 赤みそ 白すりごま</p>	<p>29 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびしゅうまい たたききゅうり</p> <p>豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉 カレールウ/えびしゅうまい 油/きゅうり ごま油 白ごま</p>