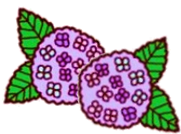


# 6月 いちほし



ナムル  
タッカルビ  
にらたまスープ 1日

じゃがいものオイスターソースいため  
かりポリにぼし  
いっしょくちゅうかめん やさいラーメン 2日

あつやきたまご  
だいずいりツナごはん  
(むぎいり) キャベツのみそしる 3日

じゃがいものきんぴら  
イワシのうめにかみかみまめ  
しんじよる 4日

ほうれんそうのおかかあえ  
とりにくとだいずのもの  
すましじる 7日

あんにんどうふ  
すぶた  
エビだんごのスープ 8日

じゃがいものにつけ  
あげだしどうふ  
(むぎいり) すましじる 9日

きんときまめのあまに  
ぎゅうどん  
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 10日

キャベツのソテー  
とりにくのトマトに  
コッパン ポテトスープ 11日

こまつなのごまあえ  
こうやどうふのたまごとし  
れいとうみかん  
岐福(ぎふ)そうでんみそしる 14日

キャベツのしょうがじょうゆあえ  
アジのなんばんづけ  
アサリのつくだに  
かみなりじる 15日

チンゲンサイのいためもの  
エビのからあげ  
ソフトめん  
ちゅうかあんかけ 16日

ひじきごはん  
アユのおちゃあげ  
れいとうりんご  
(むぎいり) なすのみそしる 17日

かいそうサラダ  
オムレツ  
ジャム  
こめこしよくパン ポークビーンズ 18日

えだまめのしおゆで  
ホキのこうみあげ  
ふりかけ  
ごもくじる 21日

ごもくまめ  
ぶたにくのみそいため  
ごもくじる 22日

だいこんとツナのにももの  
かきあげ  
いっしょくうどん  
かやくうどん 23日

フルーツのもりあわせ  
ビビンバどんぶり  
(むぎいり) わかめスープ 24日

きりぼしだいこんのにつけ  
えだまめコロッケ  
みそしる 25日

キャベツのにびたし  
あつあげのみそかけ  
ふのかきたまじる 28日

がめに  
イワシのいそべあげ  
ゼリー  
だごじる 29日

グリーンポテト  
キーマカレー  
フローズンヨーグルト  
ナン  
キャベツのスープ 30日

このマークは「あじのたび」  
こんげつは「はくおかけん」

鉄分(てつぶん)がおおいこんだての日  
食物(しょくもつ)せんいがおおいこんだての日  
「日本型食事」の日  
(にほんがたしよくじ)