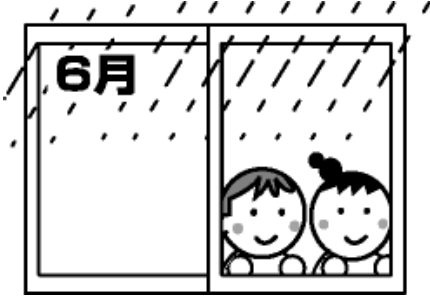





平成28年度

6月のきゅうしょくこんだてひょう



中野区立武蔵台小学校



1 水	2 木	3 金
 <p>ごはん ポテトコロケ ニラたまごスープ せんきゃべつ ミニトマト</p>	 <p>海のさちスパゲッティ カントリーフレッド フレンチサラダ</p>	 <p>麦ごはん 八丁味噌豆腐 中華ナムル ジュシーフルーツ</p>

6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
 <p>ごはん 肉じゃがの旨煮 花びたし 磯ビーンズ</p>	 <p>ぶどうパン 鮭のムニエル いんげんのソテー ミラノ風野菜のスープ</p>	 <p>コーン茶飯 ぎせい豆腐 千けんさいのお浸し なすのみそ汁</p>	 <p>ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ キャベツと胡瓜と茗荷入りサラ ダ 包みワンタン</p>	 <p>大豆入りじゃこごはん いかの薬味ソースかけ 五目きんぴら みそ汁</p>
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
 <p>黒砂糖パン コーンシ チュー コールスローサラダ 甘夏みかん</p>	 <p>ごはん 白身魚の南部あげ ひじき入りお浸し 豆腐汁</p>	 <p>梅若ごはん 厚焼き卵 野菜のおかか和え 豚汁</p>	 <p>スパゲッティナポリタン にんじんラペ マッシュポテ ト そら豆の塩ゆで</p>	 <p>ごはん ゆで野菜 ピーマンの肉詰め オニオンスープ</p>
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
 <p>チキンカレー 豆と野菜のマリネ ジュシーフルーツ</p>	 <p>昆布ごはん みそ汁 魚の照り焼き いんげんと野菜のごま和 え</p>	 <p>北の大地のポテト ツナ入りゆで野菜 きつねうどん オレンジゼ リー</p>	 <p>ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁 カットトマト 野菜ときくらげのサラダ</p>	 <p>肉団子とキャベツのスープ煮 ほうれん草とコーンのソテー チーズトースト グリーンポテ ト</p>
27 月	28 火	29 水	30 木	
 <p>新生姜ごはん 田舎汁 豆あじの南蛮漬け 野菜のごま和え 美生柑</p>	 <p>キャロットライス 魚のキッシュ ベーコンスー プ スティックサラダ</p>	 <p>炒めジャージャー麺 じゃこ入りゆで野菜 フルーツポンチ</p>	 <p>ごはん 西湖豆腐 野菜のオイスターソース炒 め ジュシーフルーツ</p>	

6月の目標 よくかんで食べよう！