

2025年6月3日(火)

★ごはん

★しらすとねぎのたまご焼き

★五目きんぴら

★凍り豆腐のみそ汁

★カミカミ昆布

★牛乳



歯と口の健康週間  
カミカミ献立

噛みごたえのある根菜や  
昆布を取り入れました

2025/06/03

2025年6月4日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★みそだれ焼肉
- ★おさつチップス
- ★吉野汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



歯と口の健康週間  
カミカミ献立

噛みごたえのある根菜や  
小魚を取り入れました



2025年6月5日(木)

- ★ごはん
- ★焼きししゃも
- ★土佐煮
- ★豆腐とわかめのみそ汁
- ★ヨーグルト
- ★牛乳



歯と口の健康週間  
カミカミ献立

カルシウムの多い小魚や  
乳製品を取り入れました



2025年6月6日(金)

- ★グラタンパン
- ★カミカミサラダ
- ★たまごスープ
- ★メロン
- ★牛乳



歯と口の健康週間  
カミカミ献立

根菜やさきいかを使った  
サラダをつくりました

2025/06/06



2025年6月9日(月)

- ★ごはん
- ★大根のそぼろ煮
- ★梅マヨ和え
- ★キャベツとじゃがいものみそ汁
- ★牛乳



## 入梅献立

梅雨入りの時期、梅を使った献立です

2025/06/09

2025年6月10日(火)

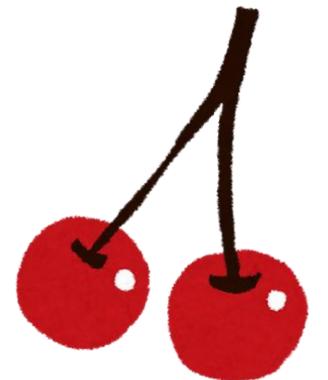
- ★ごはん
- ★春巻き
- ★バンバンジー
- ★わかめスープ
- ★牛乳



2025/06/10

2025年6月11日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★ポークチャップ
- ★海藻サラダ
- ★マカロニスープ
- ★さくらんぼ
- ★牛乳



2025/06/11

2025年6月12日(木)

★コッペパン

★ミートソースのココットたまご

★ビーフンソテー

★コーンクリームスープ

★牛乳



2025/06/12

2025年6月13日(金)

- ★ごはん
- ★かじきのねぎ塩焼き
- ★磯香和え
- ★利休汁
- ★水まんじゅう
- ★牛乳

## 和菓子の日

6月16日の「和菓子の日」にちなんで、水まんじゅうにしました

2025/06/13



2025年6月16日(月)

- ★ごはん
- ★親子煮
- ★酢みそ和え
- ★豆腐だんご汁
- ★牛乳



2025年6月17日(火)



- ★ごはん
- ★厚揚げのねぎみそ焼き
- ★はりはり漬
- ★すまし汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳

2025/06/17

2025年6月18日(水)

★きびごはん

★信州サーモンときのこのホイル焼き

★寒天和え

★青大豆呉汁

★ミルクゼリーのいちご甘酒ソース

★牛乳



地域の食材や  
郷土料理を味わう  
ふるさと給食の日

長野県の郷土食で  
ある寒天を使用

南相木村の夏いちごで  
つくられた甘酒を使用

佐久穂町  
八千穂漁業さんで  
養殖された  
信州サーモン

長野県産こしひかりと  
佐久地域で  
収穫されたきびを使用

南相木村の青大豆や  
野菜を使用

©東京ハイジ/南相木村



地域の食材や郷土料理を味わうふるさと給食の日

2025/06/18



地域の食材や郷土料理を味わうふるさと給食の日

2025年6月19日(木)

- ★フレンチトースト
- ★豚しゃぶサラダ
- ★ミネストローネ
- ★すいか
- ★牛乳



2025年6月20日(金)



★ごはん

★つくねの野菜あんかけ

★金時豆の甘煮

★ほうれんそうとかぼちゃのみそ汁

★牛乳

2025年6月23日(月)



- ★ごはん
- ★豚キムチ炒め
- ★青のりポテト
- ★春雨スープ
- ★牛乳

2025年6月24日(火)

- ★ごはん
- ★信田煮
- ★青じそ和え
- ★根菜のみそ汁
- ★牛乳



2025年6月25日(水)



- ★ごはん
- ★かれのいの照焼き
- ★ごまみそ和え
- ★沢煮椀
- ★冷凍パイナップル
- ★牛乳

2025年6月26日(木)

- ★みそラーメン
- ★ツナとわかめの和え物
- ★サーターアングギー
- ★牛乳



2025年6月27日(金)

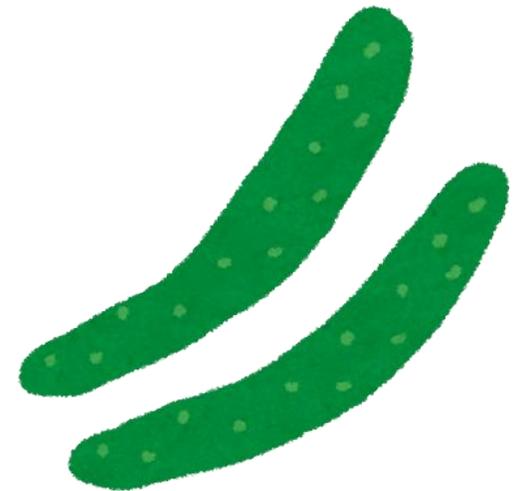
★発芽玄米ごはん

★四川豆腐

★もろみきゅうり

★トマトとレタスのたまごスープ

★牛乳



2025年6月30日(月)

- ★ごはん
- ★トビウオのフライ
- ★おかか和え
- ★五目汁
- ★牛乳

