



がつ 6月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ばしやうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん イカのかりん揚げ はんぺんのごまあえ きりほしだいこん い に 切干大根の炒り煮	うめ 梅ちりごはん や ふた 焼き豚ともやしのサ ラダ にくだんご 肉団子のスープ オレンジ	むぎ 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ ふくじんづ 福神漬け	ごはん ふたにく たまご 豚肉とうすら 卵の にこ 煮込み ほねぶとす もの 骨太酢の物 あつあ みそしる 厚揚げの味噌汁
7	8	9	10	11
【1年保護者 給食試食会】 ごはん こ 小あじのから揚げ しのだあ 信田和え とうふ 豆腐のすまし汁	ごはん トビウオの青のりフ ライ キャベツとかにかま す もの の酢の物 ミネストローネ	ごはん ふたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き たくあんサラダ レタスの味噌汁	ごはん ちくわの変わり揚げ こんぶ 昆布あえ い どうふ 炒り豆腐	だいず 大豆ライス ふたにく やさい 豚肉と野菜のソテ ー ワンタンスープ オレンジゼリー
14	15	16	17	18
ごはん ふたにく 豚肉ときゅうりの こうみ 香味あえ こんぶ つくだに 昆布の佃煮 トビウオのつみれ汁	ごはん コロック風春巻き かつお和え たま 玉ねぎの味噌汁	ごはん とうふ カレー豆腐 オニオンサラダ じゃがいものきんぴ ら	ビビンバ コンソメスープ さくらんぼゼリー	ごはん トビウオのエスカ ページュ すぐきづ 即席漬け かぼちゃのポター ージュ
21	22	23	24	25
ごはん とりにく こうみ あ 鶏肉の香味揚げ トマトときゅうりの甘 す あ 酢和え オニオンスープ	ごはん ひ 冷やし中華 ふたにく たま 豚肉と玉ねぎのオイス ターソース炒め なつ 夏みかん	ごはん さわらのほイル焼き ちくさづ 千草漬け じゃがいもの	チキンピラフ ポテトリヨネーズ うすら たまご はるさめ 卵の春雨スー プ	ごはん ふたにく 豚肉のごまだれか け かぼちゃのサラダ トマトと たまご 卵のスー プ
28	29	30		
ごはん イカのチリソース キャベツのごま酢和 え にらスープ	しょうが 生姜ごはん じゃがいもの うま煮 春雨サラダ れいとう 冷凍みかん	ごはん さば うめに 鯖の梅煮 いんげんのごま味噌 あえ かきたま汁		

☆6月のメニュー 【トビウオのエスカページュ】☆☆

材料4人分 (ドレッシング)

- ・パセリ 少 マー→みじん切り
- ・たま 玉ねぎ 26g→あらみじん
- ・トマト 40g→サイコロ
- ・す 酢 10g
- ・ウスターソース 8g
- ・塩・こしょう 少々

《6つの材料を混ぜて
ドレッシングを作る》

エスカページュとは、
フランスの料理です。
油で揚げたものを酢
の入った汁につける
ことを言います。

- ①トビウオの切身(1人分約50g)に
塩・こしょう少々を付ける。
- ②①にでん粉を付けて、油で揚げる。
- ③揚げたトビウオとドレッシングを
一緒にあえる。