




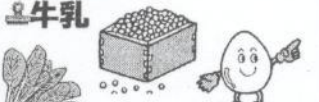

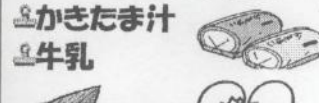

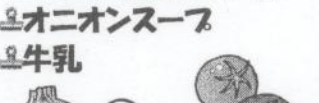
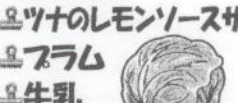
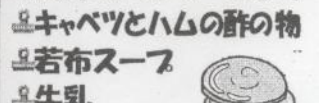
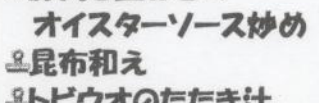
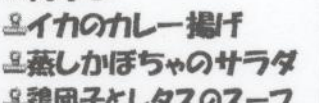
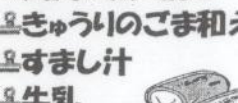






6月よていにこんだてひょう

平成21年5月2


網野学校給食センター

月	火	水	木	金
1 白ご飯 鶏肉の香味揚げ 小魚入り即席漬け 玉ねぎの味噌汁 牛乳  エネルギー 779kcal	2 白ご飯 小鯉の唐揚げ 中華和え 厚揚げの味噌汁 牛乳  エネルギー 719kcal	3 えんどうご飯 ごぼう天の旨煮 千草漬け 炒り豆腐 牛乳  エネルギー 698kcal	4 セルフドック (コッパン、コロケ、 サラダ・マヨネーズ) コーンポタージュ ヨーグルト 牛乳  エネルギー 825kcal	5 麦ご飯 イカの照り焼き 骨太酢の物 にらスープ 牛乳  エネルギー 664
8 白ご飯 豚肉とうずら卵の煮込み ごま和え ジャガ芋の味噌汁 牛乳  エネルギー 742kcal	9 白ご飯 ササミのごまフライ ツナときゅうりのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳  エネルギー 832kcal	10 カレーとほろご飯 白ご飯、カレーとほろ ひじき豆 春雨スープ 牛乳  エネルギー 749kcal	11 減量パン ジャム ベーコンポテト たくあんサラダ コンソメスープ 牛乳  エネルギー 660kcal	12 白ご飯 豚肉の生姜焼き バンバンジー かぼちゃの味噌汁 牛乳  エネルギー 741
15 白ご飯 鯖の生姜煮 キャベツのごま和え かきたま汁 牛乳  エネルギー 685kcal	16 白ご飯 肉豆腐 中華風おひたし ジャコのカレー揚げ 牛乳  エネルギー 741kcal	17 ひじきご飯 豚肉ときゅうりの香味和え シタスの味噌汁 パインゼリー 牛乳  エネルギー 708kcal	18 ミルクパン トピウオのエスカベージュ ジャガ芋の醤油ドレッシング オニオンスープ 牛乳  エネルギー 686kcal	19 カレーライス 白ご飯、カレー 福神漬け ツナのレモンソース フラム 牛乳  エネルギー 860
22 白ご飯 鶏肉のトマトソースかけ キャベツとハムの酢の物 若布スープ 牛乳  エネルギー 710kcal	23 梅ちりご飯 豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め 昆布和え トピウオのたたき汁 牛乳  エネルギー 716kcal	24 麦ご飯 梅干し イカのカレー揚げ 蒸しかぼちゃのサラダ 鶏団子とシタスのスープ 牛乳  エネルギー 771kcal	25 減量パン マーガリン 冷やし中華 豚肉とピーマンの千切り炒め 冷凍みかん 牛乳  エネルギー 735kcal	26 白ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのごま和え すまし汁 牛乳  エネルギー 662

29
 白ご飯
 トピウオの青のりフライ
 いんげんのごま味噌和え
 切干大根の炒り煮
 牛乳

 エネルギー 733kcal

30
 生姜ご飯
 ビーフンサラダ
 厚揚げとじゃが芋の旨煮
 トマト
 牛乳

 エネルギー 726kcal

献立紹介



きゃべつの代わりにシタスでもいいです。しその葉を入れると更に風味は出ておいしくなります。

豚肉の香味和え

材料(4人分)

豚肉(シャブシャブ用)	150g	にんにく	1/2かけ
きゅうり	1本	土生姜	1かけ
キャベツ	50g	砂糖	大さじ2
にんじん	10g	しょう油	大さじ2
すりごま	小さじ1	ごま油	小さじ1
		七味唐辛子	少々

【作り方】

- ① にんにく、土生姜はみじん切りにし、ごま油で炒め、他の調味料を加えタレを作っておく。
- ② 豚肉は4cmほどの幅に切って、塩をふいた。

6月4日はむし歯予防デーです。1日(月)から5日(金)

むしばよぼうデー