

6月1日(月)

牛乳
鶏飯 (けいはん)
ひじきの五目煮
大根の梅和え
ごまミルクプリン

鶏飯 (けいはん) は鶏肉などの具材を載せたごはんに、鶏がらの出汁をかけて食べる奄美地方の郷土料理です。

大根の梅和えは、形態食も梅干しの酸味がきいたさわやかな味に仕上がりました。

後期食



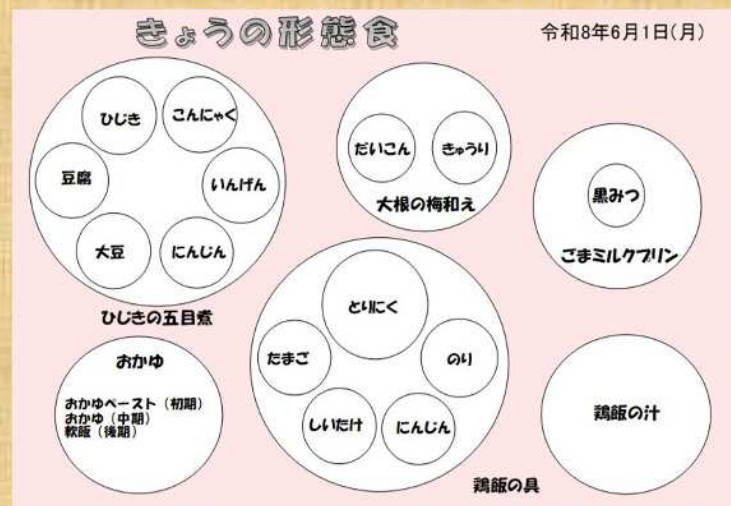
中期食



普通食



初期食



6月2日(火)

牛乳
米粉のクリームパン
ミネストローネ
スペイン風オムレツ
コールスロー

米粉でとろみをつけた「手作りカスタード」が好評でした。形態食のパンかゆにもたっぷりのっています。

後期食



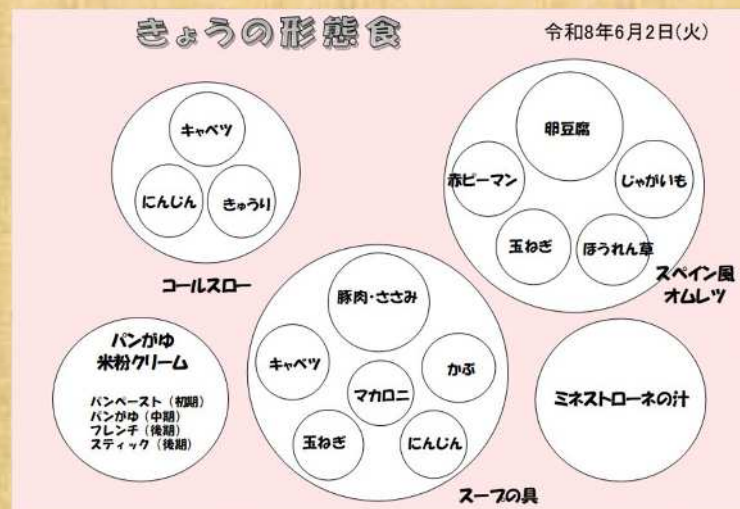
中期食



普通食



初期食



6月3日(水)

牛乳
ビビンバ
豆腐とわかめのスープ
野菜の中華漬け
りんごのコンポート

形態食のビビンバの具は、いろいろな食材から出た味がつき、しっかりとしたビビンバの味わいになりました。



普通食



後期食



中期食



初期食



6月4日(木)

牛乳
キーマカレー
キャベツのスープ
ピクルス
フルーツヨーグルト

色鮮やかな赤と黄色のピーマン、野菜の甘さが際立ちました。形態食のカレーは、少し辛さをおさえて、風味よく仕上げました。

後期食



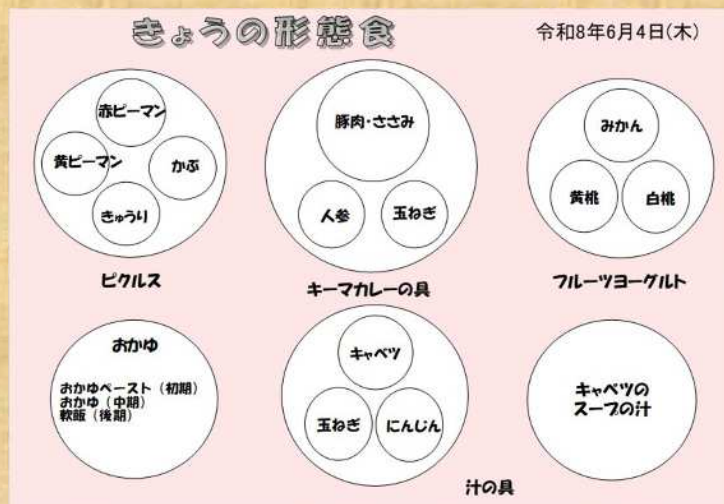
中期食



普通食



初期食



6月5日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁 (キャベツ・えのき)
さわらの梅しそ天ぷら
五目きんぴら
梅ゼリー

6日の梅の日にちなんだ「梅の日献立」
でした。さわやかな酸味が食欲をそそる
味付けになりました。



普通食



後期食



中期食



初期食



6月8日(月)

牛乳
タレかつ丼
みそ汁 (大根・油揚げ)
ひじきの和え物
豆乳プリン黒蜜のせ

たれカツ丼は揚げたてのカツをタレにくぐらせごはんに乗せました。サクッとした食感もあるタレかつ丼に仕上がりました。形態食はパン粉を使ってカツの味を再現しました。タレと相まっておいしいカツになりました。

後期食



中期食



普通食



初期食



6月9日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)
鮭の照り焼き
ごまみそマヨ和え
かぼちゃ羹

鮭はふっくらとおいしい照り焼きになりました。かぼちゃ羹は寒天のつるっとした食感が蒸し暑いこの時期にぴったりでした。

後期食



中期食



普通食



初期食



6月10日(水)

牛乳
チョコチップパン
コンソメスープ
ラザニア
キャベツとツナのサラダ

ラザニアは餃子の皮で代用しましたが、とってもおいしい仕上がりでした。パンがゆにはたっぷりのチョコソースが掛かり、みんな大喜びでした。

後期食



中期食



普通食



初期食



6月11日(木)

牛乳
ごはん
みそ汁 (なめこ・豆腐)
あじの南蛮漬け
青菜のごま和え
紫陽花ゼリー

島根県産の“ふっくら”とした良い鰯(アジ)で、とてもおいしくできました。形態食も鰯の味がしっかりとする仕上がりました。

後期食



中期食



普通食



初期食



6月12日(金)

牛乳
ごはん
だいこんとわかめのスープ
生揚げとキャベツのみそ炒め
春雨の和え物
杏仁豆腐

水分が出て味が薄まらないように、炒め物のキャベツは下茹でしてしっかり水切りしてから炒めました。

形態食のタレにも炒めた豚肉とキャベツの味を付けてあります。



普通食



後期食



中期食



初期食



6月15日(月)

牛乳
ジャージャー麺
玉ねぎとたまごのスープ
ひじきのツナマヨ和え

ジャージャー麺は、甘辛の肉みそが乗った冷やし麺です。ピリ辛で蒸し暑いこの時期にぴったりの味になりました。ほどほどの辛味で、子供たちもよく食べてくれました。



普通食



後期食



中期食



初期食

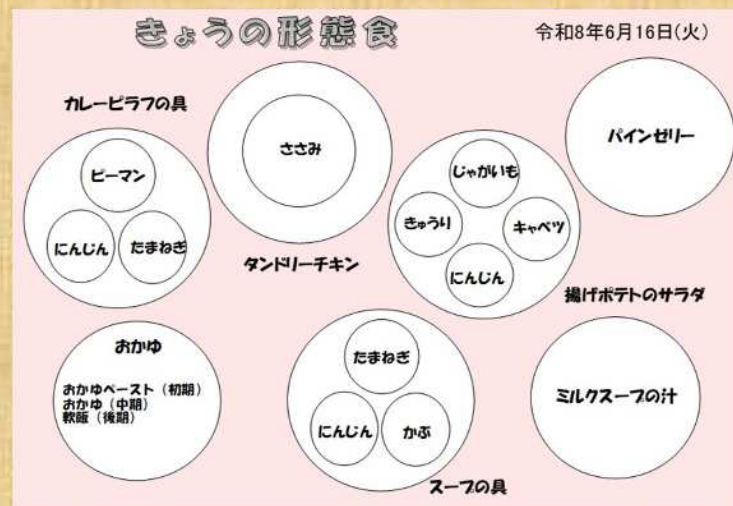


6月16日(火)

牛乳
カレーピラフ
ミルクスープ
タンドリーチキン
揚げポテトのサラダ
パインジュース

タンドリーチキンは、鶏肉をカレー風味のヨーグルトに漬け込んでから焼くので、とても柔らかく仕上がります。

パリパリとした揚げポテトのサラダは子供たちの人気メニューです。形態食にも揚げた風味がついています。



普通食



後期食



中期食



初期食



6月17日(水)

牛乳
ご飯
千切り野菜のスープ
ミートローフ
マッシュポテト
人参ドレッシングのサラダ

人参ドレッシングは、人参を柔らかく煮てからペーストにして調味料を合わせます。青臭さは無く人参の甘みがよく出ています。

後期食



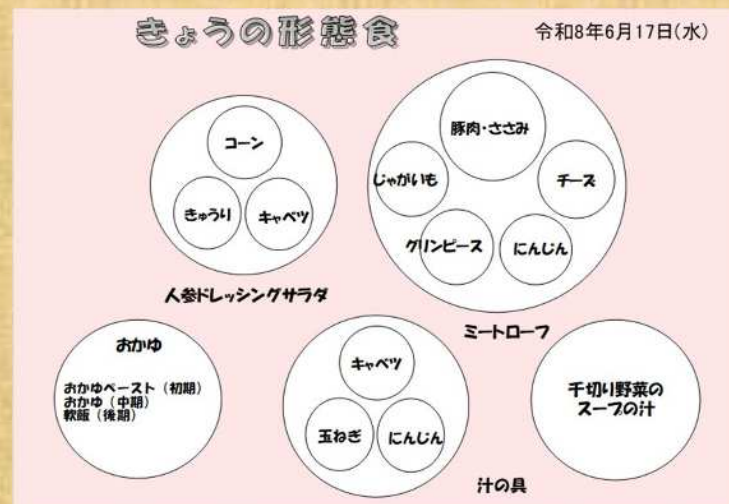
中期食



普通食



初期食



6月18日(木)

牛乳
鶏ごぼうごはん
みそ汁 (冬瓜・油揚げ・しめじ)
豆腐の野菜あんかけ
即席漬け
フルーツあんみつ

柔らかい新ごぼうの風味がよくきいた
ご飯になりました。今が旬の冬瓜も使っ
た、野菜たっぷりの献立でしたが、子供
たちもよく食べてくれました。

後期食



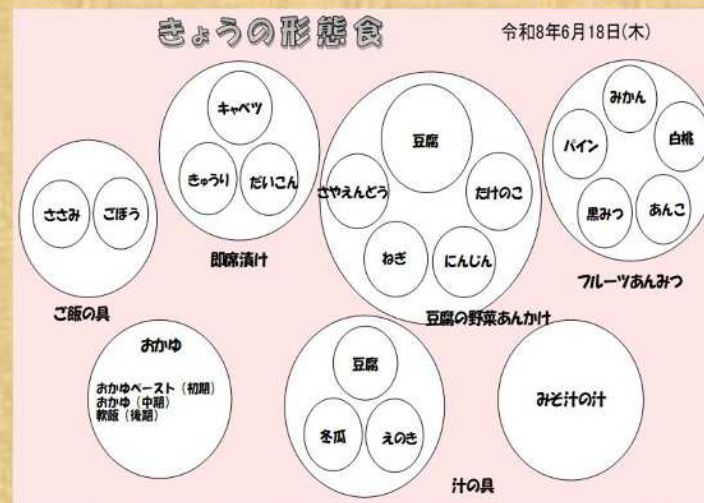
中期食



普通食



初期食



6月19日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁 (夏野菜)
あじフライ
小松菜と高野豆腐の炒め物
果物 (メロン)

今が旬のあじをフライにしました。メロンとともに初夏の献立です。形態食のメロンゼリーは、“おいしいところだけ”を使って作りましたとっても良い香りに仕上がりました。

後期食



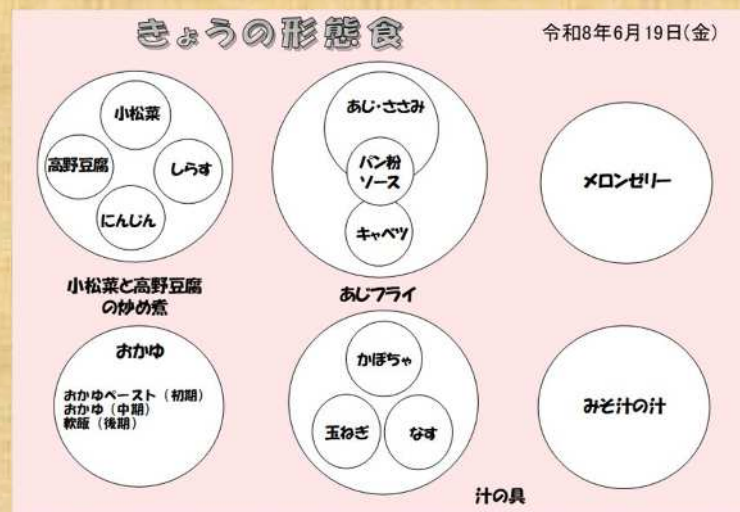
中期食



普通食



初期食



6月22日(月)

牛乳
二色丼
沢煮椀
かぼちゃの煮物
野菜のごま酢和え

沢煮(さわに)椀とは、豚の脂身と野菜が沢山(たくさん)入った汁物のことで、猟師が山の中で食べていたのが始まりとされています。

形態食のかぼちゃは、身と皮を別々に調理して重ね、かぼちゃの見た目を再現しました。



普通食



後期食



中期食



初期食



6月23日(火)

牛乳
スパゲティナポリタン
ほうれん草とえのきのスープ
ニースサラダ
ヨーグルトゼリーベリーソース

ナポリタンとは本来は”ナポリ風“という意味ですが、日本発祥の料理です。後期食はマカロニ、初期途中期は冷や麦を柔らかく茹でて再現しました。

後期食



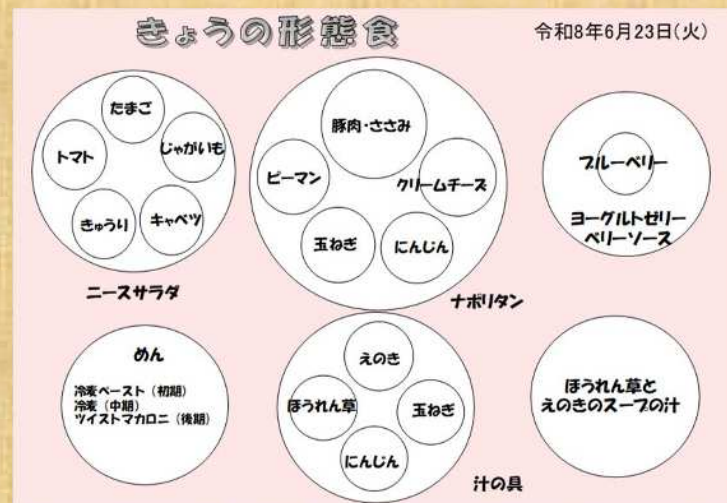
中期食



普通食



初期食



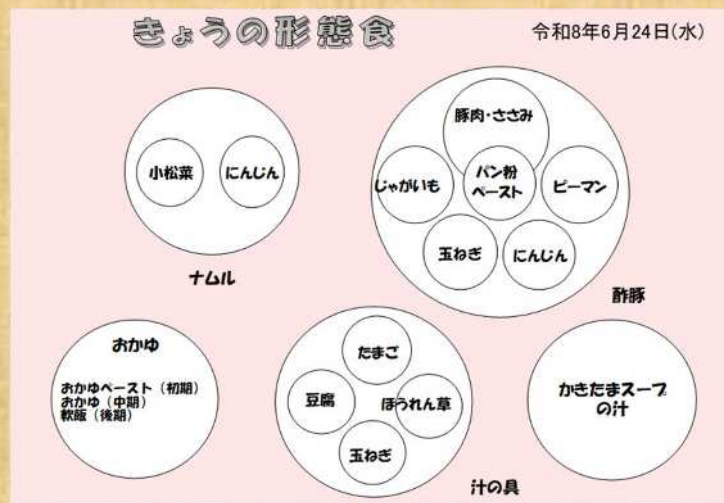
6月24日(水)

牛乳
ご飯
かきたまスープ
酢豚
ナムル

邪魔者にされがちな酢豚のラインですが、今日はしっかり煮込んで味を馴染ませました。豚肉は唐揚げに、じゃがいもは素揚げにしてから合わせています。

きょうの形態食

令和8年6月24日(水)



普通食



後期食



中期食



初期食



6月25日(木)

牛乳
わかめしらすご飯
みそ汁(大根・油揚げ)
豆腐ハンバーグ
野菜とベーコンのソテー
りんごゼリー

肉と豆腐を1:1で作りました。しっかりと肉の風味がする、かつおだしのあんがよく合う仕上がりでした。

また、形態食のソテーには、バターでベーコンを炒めた味をしっかりと付けました。

後期食



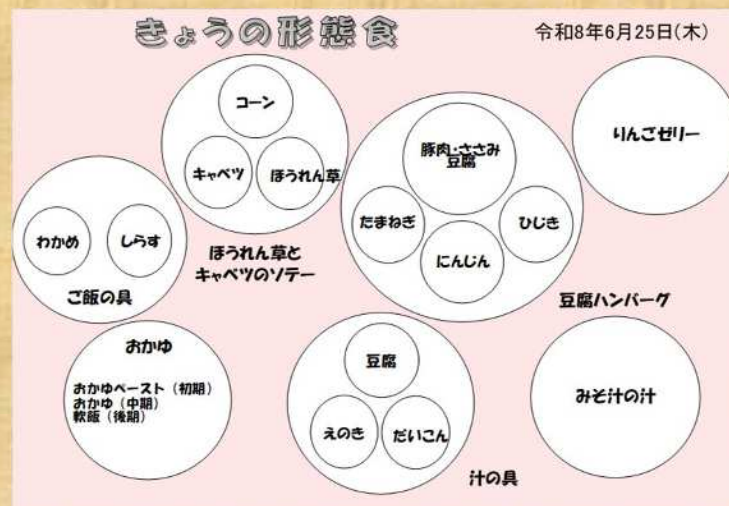
中期食



普通食



初期食



6月26日(金)

牛乳
ごはん
豚汁
鮭の塩麴焼き
お浸し
さくらんぼのゼリー

鮭の塩麴焼きは、当日の朝に給食室で塩麴に漬け込みました。麴の働きでふっくらと焼きあがりました。形態食のあんは、米麴の甘みと香りがほんのりと香る仕上がりになりました。

後期食



中期食



普通食



初期食



6月29日(月)

牛乳
すもじ【島根県の郷土料理】
根菜のみそ汁
磯あえ
果物(小玉すいか)

「すもじ」とは、酢の丁寧語で寿司を表す古い言葉です。出雲地方の山間部ではほぐした焼きサバを使ったちらし寿司が古くから食べられてきました。
今日はとっても甘いすいかを八百屋さんが持ってきてくれました。形態食はおいしいところだけを絞って、真っ赤で甘いすいかゼリーができました。

後期食



中期食



普通食



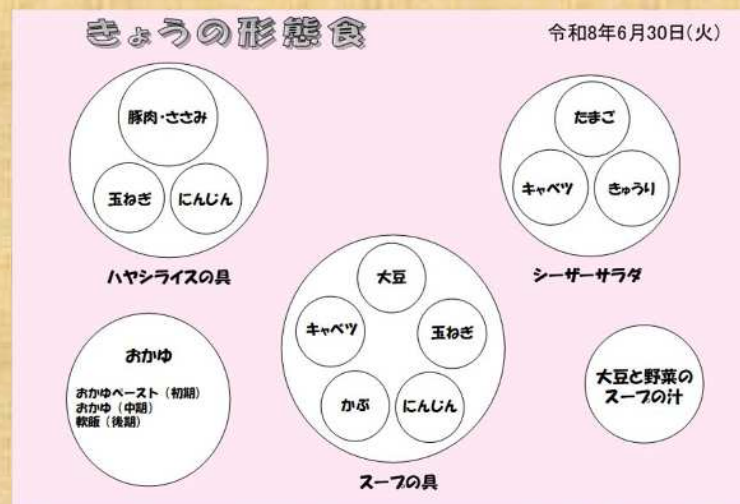
初期食



6月30日(火)

牛乳
ハヤシライス
大豆入り野菜スープ
シーザーサラダ

トマトがしっかりと効いたハヤシライスです。形態食のハヤシソースは普通食と一緒に煮込んでいるので、肉と野菜の旨味が出ています。



普通食



後期食



中期食



初期食

