

6月献立

～ 6月は「食育月間」です ～



*旬の食材…きびなご、じゃがいも、たまねぎ、新ごぼう、にら、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、梅干し、きゅうり

*地場産の食材…じゃがいも、小松菜、たけのこ、たまねぎ、トマト、わかめ、なす

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】

<p>3 とうもろこしと豚肉の炒め物</p> <p>牛乳 ムース</p> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>ご飯 藍島産わかめと豆腐のスープ</p>	<p>4 歯と口の健康週間献立 梅干し</p> <p>牛乳 アーモンド いりこ</p> <p>ごぼうと鶏肉の炒め煮</p> <p>ご飯 にらといわし団子のみそ汁</p>	<p>5 小学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳 ポテトリヨネーズ</p> <p>チョコ大豆 クリーム</p> <p>チキンのバジルソテー</p> <p>コッペパン 夏野菜たっぷりキタウーユ</p>	<p>6 あさりの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツの梅肉和え</p> <p>豚肉とじゃがいもの含め煮</p> <p>麦ご飯</p>	<p>7 ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ いわしかりかりフライ</p> <p>厚揚げのピリ辛煮</p>
<p>10 五色からめ和え</p> <p>牛乳 1尾ずつ</p> <p>焼きししゃも</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ご飯 もずくスープ</p>	<p>11 野菜の日献立 ドレッシングキャベツ</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのココロチーズソテー ご飯に 混ぜます</p> <p>北九州野菜いっぱいドライカレー(麦ご飯)</p>	<p>12 えだ豆</p> <p>牛乳 わかめ ふりかけ</p> <p>ハンバーグのトマトソース</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>ご飯</p>	<p>13 ほうれんそうシューマイ</p> <p>牛乳 2個ずつ</p> <p>凍り豆腐の卵とじ</p> <p>中華あんかけどんぶり</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>14 カミカミ献立 切り干しだいこんと ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの香味揚げ</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>
<p>17 日本全国味めぐり(沖縄県)</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍パイン</p> <p>にんじんシリシリ(ごま入り)</p> <p>ひじき ふりかけ</p> <p>減量ご飯 沖縄そば</p>	<p>18 キャベツとにんじんの ごまドレッシング和え</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	<p>19 食育の日 和食献立</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいもの 赤じそ炒め</p> <p>さばのぬかみそだき</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>20 バンサンスー</p> <p>牛乳 1個ずつ</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>豆腐入り中華風煮</p> <p>ご飯</p>	<p>21 お楽しみ献立 乳酸菌飲料</p> <p>牛乳</p> <p>ナンに ビーンズカレー をつけます</p> <p>寒天入りミックスフルーツ</p> <p>ナン(県産小麦粉)</p> <p>ビーンズカレー</p>
<p>24 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>牛乳 カボナータ</p> <p>パンに はさみます</p> <p>ノンエッグ マヨネーズ</p> <p>チキンカツ</p> <p>チキンカツとカボナータ のパニーニ(コッペ)</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>25 キャベツとアーモンドの コンソメソテー</p> <p>牛乳</p> <p>レバーのカレー煮</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>26 ワールドツアー-2024(スペイン)</p> <p>牛乳 アリオリ サラダ 1本ずつ</p> <p>チョコア クリーム</p> <p>アリのオリ</p> <p>ソパ・デ・アホ</p> <p>パン(県産小麦粉)</p>	<p>27 キャベツの塩こんぶ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>親子煮</p> <p>ご飯</p>	<p>28 あじさいゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>野菜ソテー</p> <p>えびクリームライス</p> <p>ご飯にかけます</p>

※24日 カボナータ(野菜の煮込み)
パニーニ(イタリア風サンドウィッチ)

※26日 アリオリサラダ(にんにく入りマヨネーズ風ソースのサラダ)
ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)
チョコア(ウインナー)