

平成30年

# 6月のこんだて

※仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。



(※中央のHPで当月のメニューをご覧頂けます。

<http://www.kk-chuoh.co.jp>

作成：栄養士 大屋敷

## ★今月の地産地消

6月のメニューのお米、きのこ、ピーマン、卵、胡瓜、小松菜、ミニトマトは香川県産を使用しています。



### 1 (金)

- にんじんごはん
- ミートボール
- コーンコロケ
- ブロッコリーとツナのサラダ
- パンサンデー
- りんご

### 4 (月)

- しろごはん
- てりやきハンバーグ
- オムレツ
- ぶたにくのちゅうかに
- かぼちゃサラダ

### 5 (火)

- わかめごはん
- じゃがいもソテー
- ごぼうたっぷりミンチカツ
- あつあげとひじきのにも
- あおなごまあえ
- きんときまめ

### 6 (水)

- しろごはん
- ブロッコリーのソテー
- ぶたにくのしょうがやき
- だいこんおなかマヨあえ
- たきあわせ

### 7 (木)

- なめしごはん
- しろみずかなフライタルソース
- ホイコーローふう
- こまつなのにびたし
- りんご

### 8 (金)

- しろごはん
- ミニトマト
- とりのからあげ&だしまきたまご
- マカロニケチャップ
- だいずとこんにゃくに

### 11 (月)

- ゆかりごはん
- もやしとピーマンのソテー
- みそカツ
- にくじゃがに
- ほうれんそうのツナあえ

### 12 (火)

- しろごはん
- キャベツとちくわのいためもの
- さわらのいそべあげ
- ごぼうとぎゅうにくのいりに
- こまつなとコーンのあえもの
- オレンジ

### 13 (水)

- ひじきごはん
- にんじんしりしり
- とりにくのごまてりやき
- さつまいもとこんにゃくに
- ほうれんそうとしめじのおひたし
- りんご

### 14 (木)

- しろごはん
- ブロッコリーときのこのソテー
- ぶたにくのケチャップいため
- かぼちゃとベーコンのにも
- だいこんのゆかりあえ

### 15 (金)

- むぎごはん
- チキンカツ
- れんこんサラダ
- キャベツのカレーソテー
- キウイ

### 18 (月)

- しろごはん
- こまつなとベーコンのソテー
- シャケのてりやき
- だしまきたまご
- ぎゅうにくとごぼうのあまからに
- コールスローサラダ
- メロン

### 19 (火)

- かおりごはん
- ゆでさつまいも
- エビカツ
- ミニトマト
- とうふのそぼろに
- いんげんのごまサラダ
- りんご

### 20 (水)

- しろごはん
- ほうれんそうとコーンのソテー
- ミックスオムレツ
- ツナじゃが
- きゅうりとわかめのすのもの
- ミートボール

### 21 (木)

- うめごはん
- ポークシューマイ
- はるまき
- パンパンジー
- こまつなのナムル

### 22 (金)

- しろごはん
- わふうスパンテー
- てりやきチキン
- こんさいのにも
- きゅうりのごますあえ
- オレンジ

### 25 (月)

- えだまめごはん
- じゃがいものあおのりいため
- サーモンフライ
- チンジャオロース
- もやしのうめあえ
- みかんかん

### 26 (火)

- しろごはん
- もやしとたまごのいためもの
- チキンソテー
- カリフラワーのあますあえ
- さつまいもレモンに

### 27 (水)

- むぎごはん
- キャベツのソテー
- しろみずかなのなんばんづけ
- スナップえんどうソテー
- きりぼしだいこんに

### 28 (木)

- しろごはん
- ゆでブロッコリー
- ミートボールのケチャップソース
- マカロニサラダ
- じゃがいものそぼろに
- オレンジ

### 29 (金)

- わかめごはん
- さわらのマヨネーズやき
- ポークビーンズ
- こまつなののりあえ