

月	火	水	木	金	
<p>～ 6月は「食育月間」です ～</p> <h1>6月献立</h1>		<p>*旬の食材…あじ、じゃがいも、たまねぎ、たけのこ、新ごぼう、にら、かぼちゃ、トマト、すいか、ピーマン、梅干し、冬瓜</p> <p>*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、ほうれんそう</p> <p>中学校【若松、八幡東、八幡西、戸畑】</p>		<p>1 青のりいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの含め煮</p> <p>中華どんぶり</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>2 もやしのごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>厚焼卵</p> <p>ご飯</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p>
<p>5 胚芽ふりかけ 五色からめ和え</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ 焼きししゃも</p> <p>ご飯</p> <p>藍島産わかめと豆腐のスープ</p>	<p>6 切り干しだいこんと厚揚げのうま煮</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>ご飯</p> <p>いわし団子のすまし汁</p>	<p>7 お楽しみ献立</p> <p>牛乳</p> <p>寒天入りミックスフルーツ</p> <p>ナンにピーンズカレーをつけます</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ナン(県産小麦粉)</p> <p>ピーンズカレー</p>	<p>8 歯と口の健康週間献立 梅干し</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうと鶏肉の炒め煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>9 ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>2尾ずつ ししゃもの天ぷら</p> <p>ご飯</p> <p>中華スープ</p>	
<p>12 さけふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのトマトソース</p> <p>ご飯</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>13 カミカミ献立</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとにんじんのごま和え</p> <p>あじフライタルタルソース</p> <p>ご飯</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>14 ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>パンパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>15 あさりの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツと小松菜のじゃこ炒め</p> <p>ご飯</p> <p>親子煮</p>	<p>16 しらす入り青のりキャベツ</p> <p>牛乳</p> <p>カリカリレバービーンズ</p> <p>ご飯</p> <p>はるさめスープ</p>	
<p>19 食育の日 和食献立 ゆかり和え</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>ご飯</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	<p>20 小学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳</p> <p>ムース</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>小松菜とトマトのピザライス</p> <p>ABCスープ</p>	<p>21 焼きギョーザ</p> <p>牛乳</p> <p>2個ずつ チーズ</p> <p>とうもろこしと豚肉の炒め物</p> <p>ご飯</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>22 すいか</p> <p>牛乳</p> <p>ナムル</p> <p>ご飯</p> <p>ひき肉と厚揚げの煮物</p>	<p>23 沖縄県の郷土料理 冷凍パイ</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>減量ご飯</p> <p>にんじんシリシリ(ごまいり)</p> <p>豚の角煮うどん</p>	
<p>26 ツナじゃがいも</p> <p>牛乳</p> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>キャロットパン</p> <p>夏野菜スープ</p>	<p>27 キャベツの塩こんぶ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>2個ずつ シューマイ</p> <p>ご飯</p> <p>豆腐入り中華風煮</p>	<p>28 チョコ大豆クリーム</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のアーモンド炒め</p> <p>小さいパン</p> <p>ツナソーススパゲッティ</p>	<p>29 野菜の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>北九州野菜いっぱいドライカレー(麦ご飯)</p>	<p>30 いちごヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>あさりとツナのひじきご飯</p> <p>うちこみ汁</p>	