

# 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【門司・小倉北・小倉南区】

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

※13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)  
チョリソー(ウインナー)

18日 カポナータ(野菜の煮込み)  
パニーニ(イタリア風サンドウィッチ)