2025 June

MENU

date (day)	lunch	kcal
2（月）	豚肉のソテー和風ソース、キャベツと春雨の炒め物、人参入りサラダ、白米、味噌汁、フルーツ	550
3（火）	焼うどん、じゃが芋とこんにゃくのおかか炒め、ツナサラダ、豆腐スープ、フルーツ	551
4（水）	あさりと枝豆の揚物、豚挽肉と白菜のあんかけ煮、大根と海苔のサラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	558
5（木）	豚肉と白滝の煮物、冷奴の香味野菜のせ、コーン入りサラダ、白米、味噌汁、フルーツ	549
6（金）	ミートソースとチーズの丼ぶり、きのことキャベツの炒め物、豆サラダ、野菜スープ、フルーツ	555
9（月）	豚肉とごぼうの甘辛炒め、長芋とタラコの和物、水菜サラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	551
10（火）	鯖のおろし和え、れんこんとこんにゃくの炒り煮、卵入りサラダ、ひじきご飯、味噌汁、フルーツ	555
11（水）	蒸鶏、キャベツと油揚の炒め物、わかめ入りサラダ、ゴマときゅうりの冷汁ご飯、フルーツ	554
12（木）	豚肉と野菜のにんにく炒め、大根とこんにゃくの煮物、じゃこ入りサラダ、白米、味噌汁、フルーツ	552
13（金）	じゃが芋とベーコンのクリーム炒め、ブロッコリー入りサラダ、サンドイッチ(野菜、ジャム)、コーンと野菜のスープ、フルーツ	556
16（月）	ハッシュドポークとターメリックライス、ピーマンときのこのソテー、スパゲティサラダ、野菜スープ、フルーツ	556
17（火）	白身魚の唐揚、切干大根と椎茸の炒り煮、オニオンスライスとハムのサラダ、玄米入りご飯、味噌汁、フルーツ	559
18（水）	豚肉のカレー炒め、ポテトフライ、キャベツとコーンのソテー、もち麦入りご飯、味噌汁、フルーツ	556
19（木）	揚しゅうまい、豆腐とわかめの和物、竹輪とトマトのサラダ、、白米、味噌汁、フルーツ	558
20（金）	いわしの甘酢漬け、ほうれん草とカニカマの和物、わかめと海苔のサラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	554
23（月）	鶏の唐揚、ひじきと高野豆腐の炒り煮、パプリカ入りサラダ、もち麦入りご飯、味噌汁、フルーツ	556
24（火）	豚肉と筍の中華炒め、ニラとねぎのお焼き、りんご入りサラダ、白米、味噌汁、フルーツ	558
25（水）	牛丼、小松菜ときのこの炒り煮、春雨サラダ、味噌汁、フルーツ	551
26（木）	豚肉と玉ねぎの甘辛焼き、きのこと厚揚のバター炒め、コーン入りサラダ、白米、味噌汁、フルーツ	554
27（金）	イカと海老の生姜炒め、れんこん揚げ、野菜の浅漬、ポテトサラダ、玄米入りご飯、味噌汁、フルーツ	559
30（月）	焼き餃子、白米と厚揚の煮たし、かぼちゃ入りサラダ、発芽米入りご飯、味噌汁、フルーツ	554

☆食材の仕入れ状況によって、メニューが多少変更になることがございます。

Global Education Garden