

6月献立予定表

令和7年度
那覇商 定時制

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ひじき炒め煮 ・肉・ひじき ・切りコン ・油揚げ ・もやし ・にら ・玉ねぎ ・人参  みそ汁 ・わかめ ・絹ごし豆腐 	具だくさんみそ汁 ・大根 ・人参 ・ゴボウ ・厚揚げ ・長ねぎ ・切りコン  コロッケ 	オムライス ・チキン ・玉ねぎ ・玉子 ・ケチャップ  コンソメスープ ・人参 ・玉ねぎ ・大根 	ポークカレーライス ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・豚肉 ・ルー  福神漬 	三色丼 ・豚ミンチ ・人参 ・玉子 ・ほうれん草  みそ汁 ・油揚げ ・長ねぎ 
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
さばみそ煮 ・さばフィレ  インゲンソテー ・インゲン ・玉ねぎ ・人参 ・豚コマ  みそ汁 ・ねぎ ・なめこ ・ゆし豆腐 	沖縄そば ・肉・かまぼこ ・ねぎ・冷凍ガラポーク 	チキンカツ  グリーンサラダ ・きゃべつ ・かいわれ  みそ汁 ・えのき ・しめじ ・白菜 	もやしと豚肉のプルコギ ・もやし ・にら ・人参 ・豚コマ ・玉ねぎ  中華スープ ・きゃべつ ・しいたけ ・にら 	たくあんとおお豆チャーハン ・たくあん ・おお豆 ・ちきあぎ ・削りぶし  みそ汁 ゴーヤー天 ・豆腐・小松菜・小麦粉・玉子  
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
野菜炒め ・きゃべつ ・コンビーフハッシュ ・人参 ・にら ・玉ねぎ  ソーメン汁 ・ねぎ ・ソーメン 	チキンカレーライス ・じゃがいも ・チキン ・玉ねぎ ・人参 ・ルー  福神漬 	ホットドッグ ・ウインナー ・玉ねぎ ・ピクルス ・ケチャップ  クリームスープ ・玉ねぎ・人参・おお豆 ・ルー・生クリーム  グリーンサラダ ・レタス・水菜 ・サラダ菜 	チキンから揚げ ・チキン ・玉子 ・小麦粉  グリーンサラダ ・きゃべつ ・人参・水菜 ・ほうれん草・油揚げ  みそ汁 	じゅうい ・肉・人参 ・しめじ ・しいたけ ・ひじき・ねぎ  ちくわ天 ・ちくわ ・小麦粉  にら玉汁 ・にら ・玉子 
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
慰霊の日 	カレーうどん ・肉 ・玉ねぎ ・人参 ・油揚げ ・ルー ・冷凍うどん  おにぎり ・おにぎり用わかめ 	きゃべつとチキンのオイスター炒め ・きゃべつ ・玉ねぎ ・チキン(むね肉) ・にら  中華スープ ・白菜 ・玉子 	焼きとり井風 ・チキン ・玉ねぎ ・にら ・焼とりのタレ  みそ汁 ・小松菜 ・油揚げ  冷ヤッコ ・絹ごし豆腐 ・削りぶし ・ねぎ 	さんまから揚げ ・さんま ・大根  きんぴらゴボウ ・ゴボウ ・人参  みそ汁 ・じゃがいも ・玉ねぎ・ねぎ 
30日(月)	6/4~6/10は歯と口の健康週間 よく噛んで食べると良いことがたくさん! 脳の働きが活発になる むし歯の予防 胃腸の負担を和らげる 肥満の防止 etc... 			
麻婆ナス豆腐 ・豚ミンチ ・玉ねぎ ・人参・にら ・なす・豆腐 ・しいたけ  中華スープ ・えのき ・玉子 				

※写真はイメージです。※食材の調達状況によりメニュー変更が生じる場合があります。