

6月のこんだてひょう

			(あか) おもに からだをつくるもの		(みどり) おもに からだのちょうしをととのえるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの	
			①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂
1	木	ごはん ジャーチャンとうふ もやしちゅうかあえ ふりかけ	とうふ・ふたにく・みそ		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり	こめ さとう・でんぷん さとう	あぶら こまあぶら
2	金	コッペパン おさかなカツ コールスロー ミネストローネ	あじ たら だいず いんげんまめ・ベーコン		にんじん トマト・にんじん	たまねぎ キャベツ・コーン たまねぎ・セロリ・にんにく	パン ぼんこ マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら あぶら
5	月	ぶちまるむぎごはん いわしのおかか うめあえ だぶ	味めぐり「さなぶり」 いわし かつおぶし とうふ・とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	おくら にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり・うめぼし だいこん・ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	こま
6	火	コッペパン じゃがいものトマトに かみかみナッツサラダ フルーツミックス	とりにく チーズ・しらすぼし		トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり パイン・おうとう	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら カシューナッツ・あぶら
7	水	むぎごはん ぶたにくとはるさめのいためもの こますあえ かきたまじる	ぶたにく・みそ たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ もやし・キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ はるさめ・さとう さとう	こまあぶら・あぶら こま
8	木	ごはん きつねうどん くきわかめのあえもの あじのり	あぶらあげ・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ) くきわかめ のり	にんじん・ねぎ にんじん	しいたけ・たまねぎ もやし・きゅうり	こめ さとう・うどん さとう	こま・あぶら・こまあぶら
9	金	コッペパン まめのドライカレー ラビオリスープ とうもろこし	ぶたにく・だいず ベーコン		にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ とうもろこし	パン ラビオリ	あぶら
12	月	ぶちまるむぎごはん コロック ぎんびらごぼう たまねぎのみそしる	ぎゅうにく さかなすりみあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・いんげん たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ じゃがいも パンこ こんにゃく・さとう	あぶら こま・こまあぶら
13	火	ミルクパン バリバリやきそば にんじんサラダ	ぶたにく・いか・かまぼこ ツナ		ピーマン・にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ きゅうり・たまねぎ	パン チャーめん・でんぷん	あぶら あぶら
14	水	ハヤシライス じゃこまめサラダ みかんかじゅう	ぶたにく だいず しらすぼし	熊本県果実連よりプレゼントです (学校給食導入50周年記念事業)	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら・こまあぶら
15	木	ごはん さばのしょうがに えだまめとはるさめのすのもの にらたまじる	さば とうふ・たまご・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん にんじん・にら	しょうが キャベツ・えだまめ・コーン たまねぎ・えのきたけ	こめ さとう はるさめ・さとう	こま でんぷん
16	金	コッペパン はっほうとうふ ぎょうざ てづくりうめゼリー	とうふ・ぶたにく・かまぼこ ぎょうざ	ゼリーのもと	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが りんごかじゅう・うめかじゅう	パン でんぷん	あぶら あぶら
19	月	ぶちまるむぎごはん ぶたにくのしょうがやき レイシのごまネーズあえ つみれじる	ぶたにく さかなのつみれ・とうふ・(かつおぶし)	(こんぶ)	ピーマン にんじん にんじん・ねぎ	しょうが・もやし・たまねぎ キャベツ・レイシ(にがうり)・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ あぶら こま・ノンエックマヨネーズ	
20	火	しょくパン サラダスパゲティ きびなごごまフライ いちごジャム	チキンフレーク・ハム わかめ きびなご		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン スパゲティ・さとう パンこ	あぶら こま・あぶら いちごジャム
21	水	ポークカレー かいそうサラダ	ぶたにく わかめ	チーズ・ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが キャベツ・コーン・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら
22	木	ごはん じゃがいものそぼろあんかけ きりほしだいこんのそくせきづけ キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ・みそ	サラダこんぶ わかめ・(いりこ)	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ・しょうが きゅうり・きりほしだいこん キャベツ・たまねぎ	こめ じゃがいも・さとう・でんぷん さとう	あぶら こま
23	金	コッペパン コーンシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいず	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター・あぶら あぶら
26	月	ぶちまるむぎごはん にくじゃが しおこんぶあえ ちりめんナッツ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやとうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・いとこんにゃく・さとう	あぶら こま
27	火	こくとうパン キスフライ ビーンズサラダ やさいスープ	きす だいず いんげんまめ・ハム とりにく	しおこんぶ しらすぼし	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン パンこ さとう	あぶら あぶら あぶら
28	水	タコライス(ぐ・やさい) もずくとたまごのスープ	ぶたにく・だいず たまご・とうふ・かまぼこ・(かつおぶし)	チーズ もずく	トマト・にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう でんぷん	あぶら こまあぶら
29	木	ごはん いわしのおろしに トマトとおおじそのあえもの スタミナぶたじる	いわし とうふ・ぶたにく・みそ	しらすぼし (いりこ)	トマト・しそ にんじん・にら	だいこん たまねぎ キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ さとう こんにゃく	あぶら・こま あぶら
30	金	しょくパン フォー ごぼうチップサラダ マーシャルビーンズ	ぶたにく・さかなすりみあげ		にんじん・ねぎ にんじん	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン ごぼう・キャベツ・きゅうり	パン ピーフン こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら あぶら・こまあぶら マーシャルビーンズ

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。