

# 6月のこんだてひょう

こんだて名		(あか) おもにからだをつくるもの		(みどり) おもにからだのちよ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	
3	月	ぶちまるむぎごはん さばのしょうがに えだまめのすのもの とうふのすましじる	さば		しょうが にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう こんにやく・さとう	こま
4	火	コッペパン コーンシチュー ツナサラダ ココアピーンズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいず	チーズ・きゅうにゅう	にんじん	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 さとう・でんぷん	バター・あぶら あぶら
5	水	むぎごはん あつあげのみそいため うめかつおあえ はるさめじる	あつあげ・ふたにく・みそ いとかつお かまぼこ・かつおぶし(だし)		にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが キャベツ・きゅうり・ばいにく たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん さとう はるさめ	あぶら
6	木	ごはん しいらフライ トマトときゅうりのあえもの じゃがいものみそじる	しいら みそ		トマト にんじん・チンゲンサイ	きゅうり・たまねぎ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら こま・こまあぶら
7	金	セルフドッグ(まめのドライカレー) ミネストローネ とうもろこし	だいず・ふたにく・ふたレバー ベーコン	チーズ	にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく とうもろこし	パン マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら
10	月	ぶちまるむぎごはん ジャーチャンとうふ もやしのちゅうかあえ のりごまふりかけ	とうふ・ふたにく・みそ		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・だけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり	さとう・でんぷん さとう	あぶら こまあぶら
11	火	まるパン ホキフライ パインサラダ やさいスープ	ホキ			キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ たまねぎ・しめじ	パン パンこ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら
12	水	ハヤシライス かいそうサラダ てづくりうめゼリー	ふたにく	しらすぼし・わかめ ゼリーのもと	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・コーン・きゅうり りんごかじゅう・うめかじゅう	こめ・むぎ・じゃがいも さとう さとう	あぶら・こまあぶら
13	木	ごはん レイシとふたにくのみそマヨいため しおこんぶあえ にらたまじる	ふたにく・みそ	しおこんぶ	にんじん	レイシ(にがり)・たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こんにやく・さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ・あぶら
14	金	しょくパン サラダスパゲティ きびなごごまフライ みかんジャム	チキンフレイク・ハム きびなご	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン パンこ みかんジャム	あぶら こま・あぶら
17	月	ぶちまるむぎごはん いわしのおろしに くきわかめのあえもの スタミナふたじる	いわし	くきわかめ	にんじん にんじん・にら	だいこん もやし キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ・むぎ さとう こんにやく	こま あぶら
18	火	コッペパン バリバリやきそば にんじんサラダ	ふたにく・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 コーン・きゅうり・たまねぎ	パン チャーめん・でんぷん さとう	あぶら あぶら
19	水	むぎごはん じゃがいものカレーいため きりほしだいこんのそくせきづけ つみれじる	ひごまるデー じゃがいも ベーコン	サラダこんぶ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ きゅうり・きりほしだいこん たまねぎ・えのきたけ・しょうが	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら こま
20	木	タコライス コーンとたまごのスープ	ふたにく・だいず たまご・ベーコン	チーズ	トマト・にんじん・ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・キャベツ たまねぎ・コーン	こめ・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら こまあぶら
21	金	ミルクパン キヌフライ ピーンズサラダ ラビオリスープ	きす だいず いんげんまめ・チキンフレイク ベーコン		にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン パンこ さとう ラビオリ	あぶら あぶら
24	月	ぶちまるむぎごはん さかなのあますづけ キャベツのみそじる ざぜんまめ	ホキ あぶらあげ・みそ だいず	わかめ・いりこ(だし) こんぶ	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	こめ・むぎ こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら
25	火	しょくパン フォー ごぼうのごまマヨサラダ マーシャルピンズ	ふたにく・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・もやし・きゅうり	パン ピーフン	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ
26	水	ポークカレーライス じゃこまめサラダ フルーツミックス	ふたにく だいず	チーズ・きゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ キャベツ・きゅうり パイン・おうとう	こめ・むぎ・じゃがいも さとう カクテルゼリー	あぶら あぶら・こまあぶら
27	木	もすくどん イナムドゥチ ゴーヤチップス	とりにく・だいず あつあげ・ふたにく・かまぼこ・みそ・かつおぶし(だし)	もすく	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・コーン・しょうが だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが レイシ(にがり)	こめ・さとう・でんぷん こんにやく こむぎこ・でんぷん	あぶら あぶら あぶら
28	金	ミルクパン じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ	ふたにく	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	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら・カシューナッツ

※ 都合により、献立が変更する場合があります。  
 ※ 食物アレルギー等に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。