

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
2	月	ぶちまるむぎごはん ジャーチャンとうふ もやしちゅうかあえ	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ さとう・でんぶん	あぶら ごまあぶら
3	火	セルフドッグ(まめのドライカレー) やさいスープ てづくりうめゼリー	だいず・ぶたにく・ぶたレバー ウィンナー		にんじん コーン・チンゲンサイ たまねぎ・しめじ りんごかじゅう・うめかじゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら あぶら
4	水	ハヤシライス かいそうサラダ とうもろこし	ぶたにく わかめ	トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
5	木	ごはん しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	まるごとくまもと ありがとうのひ しいら みそ	(いりこ)	トマト にんじん・チンゲンサイ たまねぎ	こめ パンこ ぐもぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら
6	金	ミルクパン パリパリやきそば ナッツいりにんじんサラダ	ぶたにく・かまぼこ チキンフレーク		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・さくらげ コーン・たまねぎ	パン チャーめん・でんぶん	あぶら カシューナッツ・あぶら
9	月	ぶちまるむぎごはん しおにくじゃが くきわかめのすのもの てづくりふりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ いとかつお	くきわかめ いりこ	にんじん にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく もやし さとう	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう ごま
10	火	コッペパン キスフライ ごぼうのごまマヨサラダ ラビオリスープ	きす ベーコン		にんじん チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・しめじ	パン パンこ ラビオリ	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ
11	水	タコライス もずくとたまごのスープ	ぶたにく・だいず たまご・とうふ・(かつおぶし)	チーズ もずく	トマト・にんじん・ピーマン こまつな・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・さとう・でんぶん でんぶん	あぶら ごまあぶら
12	木	ごはん いわしのおろしに だかなのあぶらいため スタミナぶたじる	味めぐり 阿蘇 いわし いとかつお とうふ・ぶたにく・みそ	(いりこ)	だかなづけ にんじん・にら キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ こんにやく	ごま・あぶら あぶら
13	金	しょくパン フォー じゃこまめサラダ マーシャルピニーズ	とりにく だいず	しらすぼし	にんじん・こまつな もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン キャベツ・きゅうり	パン ピーフン さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら マーシャルピニーズ
16	月	ぶちまるむぎごはん きびなごカリカリフライ ひじきあえ にくだんごスープ		きびなご ひじき ミートボール	にんじん チンゲンサイ・にんじん キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら
17	火	コッペパン コーンシチュー ツナサラダ きなこピニーズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいず・きなこ	チーズ・きゅうりゅう	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	バター・あぶら あぶら
18	水	むぎごはん さばのしょうがに えだまめのすのもの たまねぎのみそしる	さば		しょうが きゅうり・えだまめ・コーン たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう こんにやく・さとう	ごま
19	木	ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものじゃこあえ にらたまスープ	ひごまるデー じゃがいも ぶたにく しらすぼし たまご・とうふ		こまつな たまねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ にんにく・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ はるさめ・さとう じゃがいも・さとう	ごま・あぶら あぶら
20	金	ミルクパン チャンポン ぎょうざ	ぶたにく・かまぼこ ぎょうざ		にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	パン スパゲッティ	あぶら あぶら
23	月	ぶちまるむぎごはん あつあげのケチャップいため にまめ キャベツのみそしる	あつあげ・ぶたにく きんときまめ あぶらあげ・みそ	わかめ・(いりこ)	にんじん たまねぎ・きくらげ・しょうが キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ でんぶん さとう	あぶら
24	火	ミルクパン キムチうどん かみかみチーズサラダ	ぶたにく・ちくわ・(かつおぶし)	チーズ・しらすぼし	にんじん・チンゲンサイ にんじん もやし・たまねぎ・キムチ キャベツ・きゅうり	パン うどん	あぶら あぶら・カシューナッツ
25	水	こうやチキンカレーライス レイシのツナマヨサラダ	とりにく・こうやとうふ ツナ		にんじん たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが キャベツ・レイシ(にがうり)	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ
26	木	こまつないりぶたどん とうふのすましじる いりこアーモンド	ぶたにく・みそ とうふ・かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ) いりこ	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ	こめ・さとう・でんぶん さとう	あぶら アーモンド
27	金	まるパン ホキフライ パインサラダ ミネストローネ	ホキ ウィンナー		キャベツ・パイン・きゅうり トマト・にんじん たまねぎ・セロリ・にんにく	パン パンこ ぐもぎこ マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら あぶら
30	月	ぶちまるむぎごはん さかなのげんきソース うめかつおあえ はるさめじる	たら かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にら キャベツ・きゅうり・ばいにく たまねぎ・しいたけ	こめ・むぎ でんぶん・じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごま・あぶら

※ 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。