

# 6月



# こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (木)	ペペロンチーノ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブ油
	キャベツのサラダ	ツナ	キャベツ コーン	ごま
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
	ベビーチーズ	チーズ		
2 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりのみそしる	あさり みそ	こまつな ねぎ ぶなしめじ	
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん たまねぎ	さとう パン粉
	にんじんサラダ		にんじん えだまめ しょうが にんにく	ごま さとう
5 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	まだらフライ	たら		油 パン粉 小麦粉
	じゃがいものそぼろに	とり肉 大豆	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん 油
6 (火)	コッペパン			コッペパン
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 白花豆 いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ	マカロニ 油 生クリーム 小麦粉
	チリコンカン	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう 油
	オレンジ (2こ)		オレンジ	
	いちごジャム		いちご りんご	水あめ さとう
7 (水)	かみかみどん	脱脂粉乳 ぶた肉 みそ	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン	こめ つきこんにゃく 油 さとう ごま ごま油 でんぷん
	とうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ねぎ	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい にんじん	さとう
8 (木)	わふうスパゲッティ	ベーコン こんぶ ひじき あおさ	たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ にんにく しいたけ	スパゲッティ バター
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
	ヨーグルト	ヨーグルト		
9 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん はくさい はくさいキムチ ねぎ にら しょうが にんにく	はるさめ
	シューマイ (2こ)	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉
	ピーマンのマヨネーズいため	とり肉	ピーマン パプリカ	ごま さとう
12 (月)	コッペパン			コッペパン
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム パセリ	じゃがいも さとう 油
	チーズコロッケ	チーズ		油 じゃがいも パン粉 小麦粉
	アスパラガスのサラダ	とり肉	アスパラガス きゅうり コーン	さとう ごま油
13 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	さつまじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも つきこんにゃく
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう
	あおなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん しいたけ	さとう
14 (水)	ビビンバ	脱脂粉乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう わらび 切干大根	こめ さとう ごま ごま油
	わかめスープ	わかめ 茎わかめ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごま でんぷん
	キャベツのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	キャベツ コーン	さとう ごま油 ごま
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
15 (木)	カレーうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん でんぷん さとう
	ながいものごまがらめ			ながいも でんぷん 油 さとう ごま
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

# 6月



## こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
16 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にくじゃが	ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき 油 さとう
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう 水あめ
	はごたえサラダ	するめ	キャベツ ブロccoli にんじん	ごま ごま油
19 (月)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム プルーン トマト	こめ じゃがいも バター 米粉 さとう
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ごま さとう 油
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ
20 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら	ごま油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
21 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すいとんじる	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	すいとん さとう
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉		さとう
	キャベツのいためもの		キャベツ にんじん 切干大根	ごま 油
22 (木)	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
	バナナ		バナナ	
23 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	きのこじる	あぶらあげ みそ	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ ねぎ	
	とんかつ	ぶた肉		油 パン粉 でんぷん
	きゅうりのごまあえ	みそ	きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが	ごま さとう ごま油
26 (月)	しよくパン			食パン
	にんじんポタージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	生クリーム バター 小麦粉
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
27 (火)	かにめし	かに	たけのこ グリンピース しいたけ	こめ さとう 油
	あおさのみそしる	あおさ とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ	
	あおなごまあえ	ひじき	こまつな えのきたけ にんじん	さとう ごま
	さくらんぼ		さくらんぼ	
28 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう 水あめ
	あんかけどうふ	とうふ とり肉 大豆	しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが	でんぷん さとう 油
29 (木)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	スパゲッティ 油
	やさいのカレーあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ミニフィッシュ(中高のみ)	かたくちいわし		さとう でんぷん
30 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぷん ごま油
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉 でんぷん
	えびチリ	えび とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さとう 油 でんぷん

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。