

6月



こんたてひょう


日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
2 (月)	コッペパン			パン
	せんぎりやさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ キャベツ★ えのきたけ パセリ	オリーブ油
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉
	だいこんとチキンのサラダ	とり肉	だいこん みずな	さとう 油
	いちごジャム		いちご	さとう 水あめ
3 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にらたまスープ	鶏卵 とうふ	にら はくさい★ たまねぎ にんじん	ごま油 でんぶん
	わかどりのごまてりやき	とり肉		パン粉 ごま さとう
	アスパラのちゅうかいいため	ぶた肉	アスパラガス にんじん エリンギ にんにく	油
4 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	どさんこじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ しいたけ コーン しょうが にんにく	じゃがいも ごま油 バター
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	はごたえサラダ	するめ	キャベツ★ ブロッコリー にんじん	ごま さとう ごま油
5 (木)	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 つきこんにやく 油 さとう ごま ごま油 でんぶん
	あさりのみそしる	あさり みそ	こまつな ねぎ ぶなしめじ	
	きりぼしだいこんサラダ	のり	切干大根 きゅうり にんじん	ごま さとう ごま油
6 (金)	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	にんじん たけのこ ほうれんそう★ ねぎ もやし コーン	ラーメン ごま油
	ながいものごまがらめ			ながいも でんぶん 油 さとう ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
9 (月)	コッペパン			パン
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 白花生 いんげん豆	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 小麦粉 生クリーム 油
	トマトオムレツ	鶏卵	トマト たまねぎ	油
	ブロッコリーのチーズソテー	チーズ	ブロッコリー コーン	油
10 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	にくじゃが	ぶた肉	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
	さばのてりやき	さば		さとう
	なめたけあえ	のり	ほうれんそう★ にんじん はくさい★ なめたけ	
11 (水)	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★ だいこん ねぎ にら しょうが にんにく	はるさめ
	むしぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉
	ピーマンのマヨネーズいため	ぶた肉	ピーマン パプリカ	ごま さとう 油
12 (木)	おやこどん	脱脂粉乳 とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう
	もずくじる	もずく とうふ	ねぎ	
	もやしののりずあえ	のり	もやし にんじん こまつな	さとう
13 (金)	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
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉
	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	ごま

16 (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	こめ じゃがいも パター
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	りんご		りんご	
17 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	しらたまだんごじる	ぶた肉	ながねぎ たまねぎ はくさい にんじん こまつな	白玉だんご さとう
	いわしかりかりフライ(2ほん)	いわし		油 じゃがいも でんぶん こめ粉
	キャベツのいためもの		キャベツ にんじん 切干大根	ごま ごま油
18 (水)	ビビンバ	脱脂粉乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん こまつな わらび 切干大根	こめ さとう ごま ごま油
	トックスープ	ぶた肉 鶏卵	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッ シュルーム	トック
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
19 (木)	ナポリタン	ベーコン	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油 さとう
	ポテトサラダ	ツナ	えだまめ たまねぎ コーン	じゃがいも ごま
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ
20 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす えのきたけ ねぎ	ごま油
	さばのピリからやき	さば		さとう
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	切干大根 ほうれんそう★ にんじん もやし	さとう ごま
23 (月)	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
	とうふのみそしる	あおさ とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ	
	ほうれんそうのちゅうかサラダ	とり肉	ほうれんそう★ もやし しょうが	さとう ごま油 ごま
	ももゼリー		もも果汁	さとう 水あめ
24 (火)	コッペパン			パン
	あおだいずポタージュ	青大豆 牛乳 チーズ とり肉 ほたて	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも パター
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく	
	オレンジ		オレンジ	
	ベビーチーズ	チーズ		
25 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いもだんごじる	とり肉 みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいた け	じゃがいも
	さけのマヨネーズやき	さけ チーズ	たまねぎ にんじん	
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	水あめ さとう
26 (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 パター
	とうふナゲット(2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 小麦粉
	ブロッコリーのカレーあえ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
27 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	じゃがいも
	ぶたにらいため	ぶた肉	にら にんじん たまねぎ しょうが	さとう 油
	さくらんぼ		さくらんぼ	
30 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	えびどうふスープ	えび とうふ	ほうれんそう★ ながねぎ	でんぶん ごま ごま油
	いかフライ	いか		油 パン粉 小麦粉
	ポテトのオイスターソースいため	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ	じゃがいも 油

今月の長万部食材(予定)は、キャベツ、白菜、ほうれん草、エンリッチミニトマトです。(★がつく日)

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。

※給食おやすみ 小学校…9日、20日 中学校…24日、25日 高校…4日、5日、17日、30日