

6がつ こんだてひょう

給食目標「衛生に気を付けて食事をしましょう」

ひ	ようび	のみもの	こんだて	おもに血や肉になる食べ物 (あか)	おもに熱や力になる食べ物 (きいろ)	おもに体の調子を整える食べ物 (みどり)	エネルギー (kcal) 中学年 行事など
1	木		メープルシロップパン ジャーマンポテト ミネストローネ	たまご ベーコン いんげんまめ レンズまめ ベーコン こなチーズ	ソフトフランスパン パター さとう アーモンド こむぎこ メープルシロップ じゃがいも パター	たまねぎ ホールコーン にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト パセリ	622
2	金	シヨア	カツ！カレーライス かいそうサラダ こうはくゼリーポンチ	ぶたにく とりにく たまご かいそうミックス こなかんてん カルビス	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ とうにゅうバター はちみつ パンこ さとう あぶら こま さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ もやし ホールコーン にんじん こまつな トマトジュース りんごジュース パイン	666 運動会応援メニュー
6	火		ごはん まめあじのかりかりあげ もやしとコーンのおひたし じゃがいもととうふのみそしる れいとうみかん	まめあじ いとけずりぶし わかめ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん ホールコーン レモン にんじん えのき ねぎ れいとうみかん	585 かむかむメニュー
7	水		プルコギどん キムチチゲスープ くだもの	ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	こめ つぶむぎ あぶら さとう こまあぶら こま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら にんじん だいこん しめじ ねぎ キムチ みつば ずいか	591
8	木		くろざとうパン えびポテトグラタン ようふうたまごスープ くだもの	とりにく ベーコン えび ぎゅうにゅう ピザチーズ とりにく レンズまめ たまご	くろざとうパン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん こまつな パイン	626
9	金		いわしのひつまぶし ひじきいりこまつなサラダ とうふとわかめのすましじる	いわし ひじき ツナ わかめ とうふ	こめ つぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こま あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ えのき	578
12	月		うめじゃごはん さけのポテトやき おひたし たまねぎとなまあげのみそしる	じゃこ サク なまあげ わかめ みそ	こめ つぶむぎ こま でんぶん じゃがいも あぶら	うめぼし にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こまつな	583 入梅メニュー
13	火		やきカレーパン シーフードサラダ ポテトポタージュ	ぶたにく だいす えび いか ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム	まるパン あぶら でんぶん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン たまねぎ パセリ	569
14	水		たかなチャーハン タイピーエン マーラーカオふうケーキ	ぶたにく たまご ぶたにく いか えび うすらのたまご たまご ぎゅうにゅう	こめ つぶむぎ あぶら こまあぶら こま さとう あぶら はるさめ こまあぶら こむぎこ あぶら ラード さんおんとう はちみつ	たかな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ	675
15	木		ごはん かつおでんぶ ちくぜんに わふうツナサラダ	こなかつお とりにく なまあげ ツナ	こめ さとう こま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	615
16	金		なすのミートソーススパゲッティ オニドレサラダ あじさいゼリー	ぶたにく だいす こなかんてん	スパゲッティ あぶら こむぎこ あぶら さとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト なす キャベツ もやし にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ ぶどうジュース	556 野菜の日(なす)
19	月		きりぼしだいこんのピピンパどん チンゲンサイのスープ かみかみだいすスナック	ぶたにく たまご ぶたにく とうふ だいす じゃこ	こめ あぶら さんおんとう こまあぶら さとう こま でんぶん あぶら さんおんとう アーモンド	きりぼしだいこん にんじん しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ	639 かむかむメニュー
20	火		にしよくとースト ラッキーにんじんいり クリームシチュー マカロニいりサラダ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	しよくパン パター オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター マカロニ あぶら さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	597
21	水		みそラーメン たこやきポテト くだもの	ぶたにく なると みそ たこ あおのり かつおぶし	むしちゅうかめん ラード さんおんとう こまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ホールコーン にら ねぎ キャベツ こねぎ べにしょうが パイン	606
22	木		わかめごはん さばのだいこんおろしかけ こまあえ とんじる ゆでそらまめ	たきこみわかめ さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ つぶむぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	しょうが だいこん キャベツ こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう だいこん ねぎ そらまめ	636
23	金		チキンピリヤーニ ワダ(だいすコロック) インドふうサラダ くだもの	ささみ だいす ツナ サラダチーズ	こめ つぶむぎ パター あぶら パンこ マヨネーズ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン トマト グリンピース たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり トマト パセリ たまねぎ レモン オレンジ	583 世界の料理 (インド)
26	月		コーンピラフ とうにゅうクラムチャウダー こんにゃくサラダ	とりにく ベーコン いんげんまめ あさり ぎゅうにゅう とうにゅう くきわかめ	こめ あぶら パター あぶら じゃがいも こむぎこ パター いとこんにゃく こま さとう あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	604
27	火		たきこみいなり メヒカリのからあげ おかかあえ とうふとたまねぎのみそしる	あぶらあげ ひじき メヒカリ かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ こま さとう でんぶん あぶら	にんじん しいたけ しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ えのき ねぎ	564
28	水		はっぽうめん ベジッブス くだもの	ぶたにく えび いか うすらのたまご	むしちゅうかめん さとう あぶら こまあぶら でんぶん じゃがいも さつまいも あぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ れんこん さくらんぼ	574
29	木		ミルクパン マカロニのトマトに フレンチサラダ	とりにく だいす こなチーズ	あぶら じゃがいも パター こむぎこ マカロニ あぶら	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ	549
30	金		むぎごはん アジフライ からしあえ にらたまじる	あじ たまご たまご とうふ	こめ つぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	キャベツ にんじん こまつな もやし にら ねぎ	600

↑
もりもり給食ウィーク
↓

※食材料等の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。