

6 月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立 名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
3 (月)		むぎごはん	ぶたにくどん みすぎみそのみそしる	こめ おおむぎ さとう ジャがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく みすぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし いとこんにやく
4 (火)		むぎごはん	あじのたつたあげ たたきごぼう こまつなともやしのおかかあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	あじ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが ごぼう もやし
5 (水)		ロールパン	つぶっこグラタン トマトとレタスのスープ	ロールパン こむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトに	キャベツ レタス たまねぎ たけのこ セロリー にんにく
6 (木)		むぎごはん	さばのしおやき きりぼしだいごんのふくめに キャベツともやしのしそあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	きりぼしだいごん いとこんにやく もやし ほししいたけ キャベツ
7 (金)		げんりょう むぎごはん	にくみそうどん ちゅうかふうごまだれサラダ	こめ おおむぎ さとう うどん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし
10 (月)		むぎごはん	なすとあつあげのみそいため すましじる	こめ おおむぎ さとう ふ	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす こんにやく えのきたけ
11 (火)		むぎごはん	いかごぼう こんにやくのとさに ばいにくあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	いか かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼうこんにやく もやし うめびしお
12 (水)		ロールパン	ツナサンド チンゲンサイのクリームに	ロールパン じゃがいも こめこ	マヨネーズふうド レッシング しよくぶつゆ	まぐろオイルづけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー
13 (木)		むぎごはん	ホイコーロー ワンタンスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ
14 (金)		ロールパン	さけのこうみソースかけ あおりのこふきいも とうふスープ	ロールパン こめこ さとう ジャがいも	しよくぶつゆ ごまあぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおりの	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし
17 (月)		むぎごはん	さわらのなんぶやき ひじきとじゃがいものいために たくあんをあえもの	こめ おおむぎ さとう ジャがいも	くろごま しよくぶつゆ ごまあぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん こまつな	こんにやく キャベツ たくあんづけ
18 (火)		むぎごはん	みえジビエカレー アスパラガスのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
19 (水)		げんりょう ロールパン	やきそば みすぎちゃビーンズ	ロールパン ちゅうかめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん りよくちゃ	キャベツ もやし しょうが
20 (木)		むぎごはん	ひやっこ じゃがいものそばろに キャベツときゅうりのあさづけ	こめ おおむぎ さとう ジャがいも	しよくぶつゆ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり こんにやく たまねぎ キャベツ
21 (金)		こめこいりパン	しいらのピザやき やさいスープ	こめこいりパン じゃがいも		しいら とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ コーン
24 (月)		むぎごはん	ししゃものからあげ ごもくまめ こまつなともやしのごまあえ	こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう あまご こんぶ	にんじん こまつな	しょうが もやし ほししいたけ こんにやく ごぼう
25 (火)		むぎごはん	ガパオライス はるさめスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン ピーマン ねぎ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが もやし とうもろこし
26 (水)		ロールパン	ぶたにくのアングリーズ カレースープ	ロールパン でんぶん さとう パンこ ジャがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
27 (木)		むぎごはん	かつおとうずらたまごのあますあん こうみあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	かつお あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ
28 (金)		こくとうパン	さわらのハーブグリル かぼちゃのとうにゅうポターージュ	こくとうパン パンこ こめこ	オリーブゆ しよくぶつゆ	さわら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ	セロリー たまねぎ クリームコーン

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。