



6月よていこんだてひょう



2019年度
今富小学校

◎牛乳は毎日つきます。

日 曜日	こんだて名	赤		黄		緑	
		ち 肉・魚・卵・大豆製品	ち 血や肉、骨や歯になるたべもの	う 穀類・いも・さとう	う 動く力と体温になるたべもの	か 緑黄色野菜	か 体の調子を整えるたべもの
3月	おぎごはん あつあげのかしーとほろに キャベツのゆかりあえ ぎゅうにゅう アイアンの日	あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごま	にんじん ごまつな しそ	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ
4火	やきにくどん わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく トウバンジャン みそ どうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ もやし
5水	ごはん とうふ いりどり いんげんのごまあえ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ
6木	ぶたキムチどん きりぼしだいごんのマヨあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく トウバンジャン	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさいキムチ きりぼしだいごん キャベツ コーン
7金	ミルクパン とりにくのケチャップに トマトのスープ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ミルクパン (乳、大豆) さとう	あぶら	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ もやし
10月	ごはん なっとう にくじゃが やさしいサラダ ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ コーン
11火	ごはん さわらのいそべフライ きりぼしだいごんのあえもの おしおざいりミネストローネ ぎゅうにゅう	さわら(小麦) だいたず ベーコン	あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう おむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん トマト さやいんげん	きりぼしだいごん きゅうり にんにく たまねぎ
12水	ミルクパン きつねうどん ひじきキャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく うすあげ	ひじき ぎゅうにゅう	ミルクパン (乳、大豆) うどん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ
13木	ミルクパン うちまめいりカレーシチュー わかめサラダ ぎゅうにゅう	うちまめ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	ミルクパン (乳、大豆) じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり
14金	ツナライス ポークシューマイ はるさめスープ ぎゅうにゅう	ツナ シューマイ (小麦、ごま、大豆) ベーコン とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ		にんじん チンゲンサイ	えだまめ しょうが たまねぎ
17月	ごはん あじのしおやき きゅうりのごまあえ こうやどうふとやさしいのもの ぎゅうにゅう	あじ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ しいたけ
18火	おぎごはん ぶたにくのうめぞい にくだんごスープ ぎゅうにゅう 歯っぴーの日	ぶたにく みそ トウバンジャン つくね (鶏肉、大豆、小麦) とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく うめ しいたけ
19水	ミルクパン ポークビーンズ アスパラがいりサラダ ぎゅうにゅう	だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン (乳、大豆) じゃがいも さとう こめこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ アスパラガス
20木	やきさばごはん きりぼしだいごんのあまずあえ あつあげのみぞしる ぎゅうにゅう ふるさとの日	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいごん キャベツ ぶなしめじ
21金	ナン ドライカレー やさしいマヨあえ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいたず	ぎゅうにゅう	ナン	あぶら カレールウ ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ごま	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり
24月	ごはん さごしのしおやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものみぞしる ぎゅうにゅう	さごし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ
25火	チキンカツサンド (はわれまるパン ゆでキャベツ) 1しよくソース とうふのスープ ぎゅうにゅう	チキンカツ (小麦、大豆) とうふ ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう	まるパン(乳)	あぶら	にんじん トマト ごまつな	キャベツ たまねぎ
26水	ごはん さばのみぞし キャベツのつけもの ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	さば みそ ぶたにく あつあげ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ だいごん ごぼう しいたけ
27木	ごはん わかさうしのごろごろピーフシチュー わかさわかめとコーンのサラダ かんじゆくうめゼリー ぎゅうにゅう ふくいの地場産 学校給食	わかさうし しるみそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう かんじゆくうめゼリー	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ かぶ にんにく きゅうり コーン
28金	マーボーなすどん はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ちくわ みそ トウバンジャン	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり

※献立は変更することがあります。

★下線の食材は地場産物(校区内産)です。

★今月の 米・きゅうり・トマト は 校区内の 山本聡さん(生守) からいただいています。