



6月 こんだて表 今富小学校



日	献立	材料名							
		血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの			
		主食	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
6月1日	月	ベッパライス	なつやさいのスープに れいとうみかん	ぶたひきにく とりつくね	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	ねぎ トマト にんじん	ズッキーニ キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし みかん
調理員さん考案献立									
6月2日	火	ごはん	ぶたにくとうちまめのわふうトマトに ツナポテト	うちまめ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ ペンネ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく
6月3日	水	ごはん	あつあげのみそいため ごぼうじる	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ もやし にんにく ごぼう たまねぎ しいたけ
6月4日	木	ごはん	てりやきハンバーグ ごぼうのかりかりあげ とうふのすましじる ことうピーズ	とうふ かまぼこ だいたい とりにく	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ことう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう
歯と口の健康週間献立									
6月5日	金	さばとこんぶのたき こみごはん	ぶたにくとなすのうめみそいため なまくさじる くずまんじゅう	さば みそ ぶたにく なた とうふ あずき	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう くずこ	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ なす にんにく うめ しいたけ だいこん えだまめ しょうが
宇宙につなげ鯖街道給食									
6月8日	月	キムタクごはん	ちゅうかふうサラダ みそワタンスープ	ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワタタン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しそ なら にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさいキムチ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり もやし
6月9日	火	ごはん	さばのしおやき ピーマンのきんぴら わかめとたまねぎのみそしる	さば チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	にんじん こまつな ピーマン	ごぼう たまねぎ しめじ
6月10日	水	ごはん	こうやとうふのごまみそからめ キャベツのゆかりあえ こめこうどのすましじる	こうやとうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとうこんにやく こめこうどん	あぶら ごま	にんじん こまつな しそ	キャベツ しいたけ
アイアンの日、おはしチャレンジ（高野豆腐をつかむ）									
6月11日	木	ごはん	マーボートマト ビーフンのいためもの	ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ しめじ
6月12日	金	ナン	なつやさいのキーマカレー いんげんのソテー フルーツあえ	ぶたひきにく おから チキンハム	ぎゅうにゅう	ナン さとう	あぶら カレールウ	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ みかん ぶどうかしゅう
6月15日	月	ごはん	とりにくのてりやき きゅうりのうめおかかあえ かぼちゃのみそしる	とりにく うすあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめこんにやく さとう かたくりこ	あぶら	かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが うめ
6月16日	火	ごはん	ぶたにくとズッキーニのカレーソテー やさいのスープに	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	ズッキーニ キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし
6月17日	水	ごはん	さわらのいそべフライ はるさめのすのもの うまみたっぷりくたくさんみそしる	さわら うすあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ	きゅうり たまねぎ しいたけ
減塩献立									
6月18日	木	だいたいとわかめの ごはん	とうふのごもくに いそかあえ	ぶたひきにく とうふ だいたい	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし
歯っぴーの日									
6月19日	金	ごはん	とりにくとじゃがいものにももの きゅうりのしそふうみあえ てづくりひじきふりかけ	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	にんじん しそ さやいんげん	たまねぎ しいたけ だいこん しょうが きゅうり
6月22日	月	ごはん	なすのカレーそぼろに こまつなともやしのソテー	ぶたひきにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら カレールウ	にんじん こまつな ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが もやし
6月23日	火	ごはん	かぼちゃのあまからいため ちようそうじる	ぎゅうにく だいたい みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	かぼちゃ ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが
ふるさと献立									
6月24日	水	ごはん	さばかんバーグ ごまキャベツ・ミディマト たぬきじる	さば とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	こめ こめこ パンここんにやく	あぶら ごま	こまつな にんじん ミディマト	たまねぎ だいこん しいたけ キャベツ
6月25日	木	たっぷりトマトのハ ヤシライス	やさしいごまドレッシングあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま ハヤシルウ	にんじん トマト	キャベツ しいたけ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ
6月26日	金	ブルコギどん	ビーフンスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	なら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが
6月29日	月	クファージュシー	きゅうりのちゅうかつげ もずくのスープ シークワサーゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	しいたけ しょうが きゅうり キャベツ シークワサーかじゅう
沖縄の献立									
6月30日	火	ごはん	とびうおフライ ラタトゥイユ とうもろこしのスープ	とびうお ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも	あぶら	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく とうもろこし キャベツ

* 献立は都合により変更になる場合があります