



6月予定献立表

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木	ごはん	○	にくだんごのあますあん ひじきのベーコンいため はるさめスープ ぎゅうにゅうプリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき れんにゅう	にんじん ピーマン	はくさい ほししいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう はるさめ パンこ	あぶら
2 金	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ チョレギサラダ マーボー豆腐	ぶたにく あかみそ 豆腐	ぎゅうにゅう きびなご のり	にんじん みすな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり フリルレタス	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ドレッシング
5 月	ごはん	○	たこのからあげ すみそあえ そらまめ みそしる レモンゼリー	うすあげ みそ たこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり レモン そらまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら
6 火	ごはん	○	こざかなとだいごのごまがらめ スティックきゅうり はっほうさい かみこたえのある りょうりができるよ 28 29 30!	ぶたにく いか だいす	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
7 水	ごはん	○	いわしのうめに かみかみサラダ ぶたじる 	ぶたにく あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが とうもろこし うめ きりほしだいこん	ごはん さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	ごま /アイツ マネズ
8 木	ごはん	○	ぶたにくのなんぶやき こんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが グリーンピース はくさい にんにく もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま
9 金	コッパン	○	チロコカン ゆでブロッコリー クリームシチュー スクールグミ	ベーコン きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ グミ	あぶら
12 月	ごはん	○	ショウロンボウ しょうがびたし えびと豆腐のうまに れいとみかん	えび 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ みかん キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラード
13 火	ごはん	○	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ きゅうりのすのもの みそしる あんにん豆腐	うすあげ みそ レバー ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	だいこん しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら
エコきゅうしゅく ~ふなはしむらの ゆうきやさいをたべよう!~				だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆうきキャベツ	ごはん さとう	あぶら
14 水	ごはん	○	あかうおのてりやき ゆうきキャベツのおひたし だいすのいそに	ぶたにく あかうお あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
15 木	ごはん	○	カレーのたつたあげ ごまあえ こうや豆腐のたまごとじ	こうや豆腐 たまご カレー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり しょうが	ごはん さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	あぶら ごま
えほんきゅうしゅく 「はらぺこあおむし」 				ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン さとう	オリブオイル
16 金	ロールパン	○	ウインナー はらぺこあおむしのカラフルサラダ ミネストローネ カップケーキ	だいす ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ えだまめ セロリー レッドキャベツ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	ドレッシング バター あぶら
19 月	ごはん	○	えびシューマイ きりほしだいこんのチンジャオロース とうふスープ さくらんぼ	もめん豆腐 たい えび ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	もやし たまねぎ さくらんぼ えのきたけ たけのこ しょうが ねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ	ごま ラード ごまあぶら あぶら
20 火	まめじゃこ ごはん	○	ささみフライ こまつなサラダ ポテトスープ	かつおぶし ささみ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう しらす	あおな こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ	ごま /アイツ マネズ あぶら
21 水	はつが げんまい ごはん	○	カレーライス ゆでたまご だいこんサラダ ミディトマト	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ミディトマト	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら
エコきゅうしゅく ~ふなはしむらの ゆうきやさいをたべよう!~				ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら
22 木	ごはん	○	かぼちゃチーズフライ ゆうききゅうりのちゅうかあえ しおこうじにくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり ゆうききゅうり	ごはん さとう こんにゃく パンこ じゃがいも	あぶら マーガリン ごまあぶら
23 金	ごはん	○	さばのごまみりんやき ビーフソテー みそしる	うすあげ みそ さば ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ にんにく ねぎ しょうが キャベツ しいたけ	ごはん さとう ビーフン	ごま あぶら
26 月	ごはん	○	あじフライ アスパラのごまだれ かきたまじる	とうふ たまご あじ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ごま あぶら
27 火	ごはん	○	ポークチャップ チーズポテト なめこじる	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	だいこん なめこ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
28 水	うめ ごはん	○	さわらのみそやき ピーナッツあえ しらたまじる	とりにく とうふ さわら みそ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん こまつな	うめ キャベツ しいたけ ねぎ	ごはん さとう しらたまだんご	ピーナッツ
29 木	ごはん	○	ふくらぎのかばやき コーンあえ ちくぜんに	とりにく ふくらぎ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう とうもろこし たけのこ キャベツ	ごはん さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	あぶら
30 金	パイン コッパン	○	タンドリーチキン グリーンサラダ コーンチャウダー ミディトマト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ ミディトマト ブロッコリー	ドライパイン しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし しめじ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。