



# 6月 こんだてよていひょう



2011

にししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				栄養価 加-
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	
1	水	じゃこめし とりのこうみやき こぶきいも チンゲンサイのスープ デザート		ちりめんじゃこ とりにく なると とうふ	ふるね にんにく チンゲンツアイ たまねぎ		ごま じゃがいも 646
2	木	ゆかりごはん 《4-2 三島めぐり》 さわらのてりやき きんぴら(かかこんだて) みそしる くだもの		さわら なまあげ みそ	ゆかり ごぼう にんじん いんげん はねぎ くだもの		あぶら さとう ごま じゃがいも 647
3	金	おさくらごはん 《4-1 三島めぐり》 みしまコロッケ むしきゃべつ たまごスープ		ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな		あぶら じゃがいも さとう ごま ばんこ でんぷん 614
6	月	きりぼしごはん いわしフライ やさいサラダ きのこスープ デザート		ちりめんじゃこ あおのり いわし ヨーグルト	きりぼしだいこん にんじん ｺｰﾝ はねぎ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ たまねぎ たもぎだけ しめじ りんご		あぶら こむぎこ ばんこ 635
7	火	ごはん かつおふりかけ さかなのあますあんかけ みそしる		たら みそ とうふ わかめ かつおふりかけ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン はねぎ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら 594
8	水	ほたてごはん なまあげのごもくに すましじる くだもの		ほたて ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ	ふるね ほししいたけ にんじん ｺｰﾝ いんげん えのき みつば くだもの		あぶら さとう でんぷん ｲﾝ 606
9	木	あげパン はっぼうさい フルーツカクテル		きなこ ぶたにく えび いか うずらのたまご	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん もも パイン みかん ぶどう		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら 640
10	金	ごはん あみえびのつくだに マーボードウフ ちゅうかサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ とうふ あみえび	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり ｺｰﾝ		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら 625
13	月	ひじきごはん やしししゃも ごまあえ ぐだくさんじる くだもの		とりにく ひじき ししゃも なまあげ みそ	にんじん ほししいたけ いんげん こまつな キャベツ ごぼう だいこん はねぎ くだもの		ごま さとう こんにやく じゃがいも 601
14	火	ごはん みそしる さかなとだいずのナッツあえ(かかこんだて) こまつなソテー くだもの		だいず さわら とうふ みそ わかめ	ふるね こまつな キャベツ ｺｰﾝ たまねぎ えのき はねぎ くだもの		あぶら ｶﾁｬｰﾅｯﾂ でんぷん さとう 683
15	水	さくらえびごはん にくじゃが そうめんじる れいとうみかん		あぶらあげ とりにく さくらえび ぶたにく なると	グリーンピース にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ はねぎ みかん		さとう しらたき じゃがいも そうめん 601
16	木	カレーごはん カレー フレンチサラダ くだもの		ぶたにく こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ｺｰﾝ くだもの		あぶら じゃがいも さとう 623
17	金	ごはん さかなのマヨネーズやき にびたし みそしる ミニトマト		さけ みそ わかめ	パセリ こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ トマト		マヨネーズ さとう ｲﾝ 585
20	月	～24日ふるさと給食週間 すきやきごはん 《5年生自然教室》 ハムとにらのちゅうかいため ポテトスープ くだもの		ぎゅうにく ハム たまご	たまねぎ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ ｷﾞﾁﾝｷﾞﾝ にんじん パセリ くだもの		あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも 627
21	火	カレーピラフ 《5年生自然教室》 じゃがいものちゅうかサラダ にくだんごのスープ デザート		ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり ほししいたけ だいこん はねぎ		バター じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん 605
22	水	わかめごはん 《5年生自然教室》 にじますのやさいあんかけ ぶたじる くだもの		わかめ にじます ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ えのき にんじん たけのこ いんげん ごぼう だいこん はねぎ くだもの		あぶら さとう でんぷん こんにやく じゃがいも 637
23	木	げんきどん はるさめサラダ ミルメーク		ぎゅうにく たまご	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ		あぶら さとう はるさめ ごまあぶら 650
24	金	ソフトめん カレーソース さくらえびしゅうまい にびたし なつみかんゼリー		ぶたにく ぎゅうにく だいず こなチーズ さくらえび たら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ こまつな しめじ あまなつみかん		あぶら じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ 667
27	月	ごまごはん オニオンスープ かつおチーズフライ(かかこんだて) やさいサラダ れいとうみかん		かつお チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ みかん		ごま あぶら ばんこ こむぎこ 645
28	火	ごはん みそしる とりにくのゴマソースかけ ｺｰﾝﾎﾂﾄ くだもの		とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんにく ふるね トマト ｺｰﾝ はねぎ くだもの		さとう ごま じゃがいも あぶら 677
29	水	キムチごはん ポークパオズ エリンギソテー わかめスープ アーモンドフィッシュ(かかこんだて)		ぶたにく ベーコン わかめ こざかな	はくさい グリンピース エリンギ チンゲンツアイ たまねぎ たけのこ キャベツ		ごまあぶら バター ごま こむぎこ でんぷん ｱｰﾓﾝﾄﾞ 594
30	木	ごはん のりのつくだに いかとえびのフリット いんげんのフリ- とうふとこまつなのスープ		えび いか ベーコン とうふ のり	ふるね にんにく たまねぎ トマト ねぶかねぎ いんげん こまつな		でんぷん あぶら ごまあぶら さとう バター 620

\*\*6月は食育月間です。給食では、地元の食材を多く取り入れた献立を提供していきます。\*\* 今月の給食は、22回の予定です。