



# 6がつこんだてひょう



| 曜日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|------|--|---|---|--|--|
| ひげ   | 1  | 2   | 3   | 4  | 5  |
| こんだて | 運動会の関係で<br>給食はありません。<br><br>5/30開催だった場合は<br>お弁当の準備を<br>お願いします。<br><br>5/31開催だった場合は<br>お休みです。 | *牛乳<br>*ビーフカレー<br>*梅肉入り海藻サラダ<br>*一食おさつスティック           | *牛乳<br>*セルフ中華丼<br>*茎わかめの酢の物の<br>*野菜ソイ餃子   | *牛乳<br>*黒糖パン<br>*大豆ミートのスパゲティ<br>*チーズとアーモンドのサラダ<br>*歯と口の健康週間ゼリー | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*きびなごサクサクフライ<br>*ひじきあえ<br>*豆腐と麩入りみそ汁                           |
| あか   |  | 牛乳 牛肉 水煮大豆 わかめ 豚レバーチップ                                | 牛乳 豚肉 うすら卵 いか短冊 むきえび 茎わかめ 餃子  | 牛乳 牛ひき肉 ひきわり大豆 ハム 豚レバーチップ ソイミート チーズ                            | 牛乳 きびなごサクサクフライ しそひじき 豆腐 油揚げ 麦みそ だしりこ   |
| き    |  | 米 麦 じゃがいも サラダ油 おさつスティック                               | 米 麦 でんぷん 三温糖 いりごま こま油 サラダ油  | 黒糖パン スパゲティ類 サラダ油 アーモンド ゼリー                                     | 米 麦 大豆白絞油 焼き麩  |
| みどり  |  | 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし 乾燥カリカリ梅                             | にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり だしご水巻 干しいたけ もやし  | 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ   | えのきだけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 青ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん   |
| そだ   |  | おろしにんにく おろししょうが こしょう 赤ワイン カレーフレーク 青じそトッピング            | 中華スープ 料理酒 薄口醤油 塩 こしょう 酢 おろししょうが   | トマトケチャップ 赤ワイン 濃口醤油 おろしにんにく ウスターソース 塩 こしょう 酢 薄口醤油               | 薄口醤油   |
| ひげ   | 8  | 9   | 10  | 11   | 12   |
| こんだて | *牛乳<br>*白ごはん<br>*たっぷりイカカツ<br>*野菜のあえもの<br>*豚汁   | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*さばカレー醤油漬<br>*わさびあえ<br>*にらと玉ねぎのスープ    | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*チャージャン豆腐<br>*ナムル<br>*スクール果汁グミ                                  | *牛乳<br>*きなこ揚げパン<br>*タイピーエン<br>*ハムサラダ                           | *牛乳<br>*白ごはん<br>*いわしのかぼすレモン煮<br>*とうふサラダ<br>*根菜つくね入り和風スープ                       |
| あか   | 牛乳 イカカツ 豚肉 厚揚げ 麦みそ だしりこ  | 牛乳 さばカレー醤油漬 ハム 豆腐                                     | 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ  | 牛乳 きな粉 豚肉 いか短冊 むきえび うすら卵 ハム                                    | 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 豆腐 つくね ハム 鶏肉 削り節 だし昆布   |
| き    | 米 大豆白絞油 じゃがいも 三温糖 こんにやく サラダ油   | 米 麦 でんぷん  | 米 麦 でんぷん 三温糖 サラダ油 いりごま こま油 果汁グミ   | コッパン 大豆白絞油 緑豆春雨 三温糖 サラダ油 こま油                                   | 米 じゃがいも でんぷん サラダ油 こんにやく  |
| みどり  | もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 大根 こぼろ ねぎ   | キャベツ きゅうり にんじん にら 玉ねぎ きくらげ ねぎ                         | いんげん 水煮たけのこ にんじん なす にら 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ                                       | キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ブロッコリー                                | キャベツ きゅうり にんじん 大根 チンゲン菜 干しいたけ  |
| そだ   | 濃口醤油 料理酒 おろししょうが   | 薄口醤油 練りわさび 塩 コンソメ こしょう                                | おろししょうが 濃口醤油 料理酒  | 塩 中華スープ 料理酒 薄口醤油 こしょう 酢  | みりん 薄口醤油 青じそトッピング コンソメ 塩 料理酒   |
| ひげ   | 15   | 16  | 17  | 18   | 19   |
| こんだて | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*さんまの梅煮<br>*野菜いため<br>*みそ汁  | *牛乳<br>*豚キムチ丼<br>*中華スープ<br>*いりごと大豆の<br>かりんとう          | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*みそカツ<br>*五色あえ<br>*もずく汁   | *牛乳<br>*セルフバーガー<br>*ボイル野菜<br>*枝豆のクリームスープ<br>*レモンゼリー            | 【ふるさとくまさんデー】<br>*牛乳 *麦ごはん<br>*ちくわの磯辺揚げ<br>*ミックスピーンズの<br>ファイバーサラダ<br>*トマトと卵のスープ |
| あか   | 牛乳 さんま梅煮 ベーコン 麦みそ だしりこ 油揚げ   | 牛乳 豚肉 ベーコン 煎り大豆 かえりりこ 赤みそ                             | 牛乳 ローストカツ 鶏肉 豆腐 削り節 だし昆布 もずく 赤みそ  | 牛乳 ミートハンバーグ ベーコン   | 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら ミックスピーンズ ひじき 鶏肉 鶏卵   |
| き    | 米 麦 サラダ油   | 米 麦 サラダ油 黒糖   | 米 麦 大豆白絞油 三温糖 緑豆春雨 すりごま サラダ油  | 丸パン 三温糖 ゼリー  | 米 麦 大豆白絞油 でんぷん サラダ油  |
| みどり  | 青ピーマン もやし キャベツ いんげん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ なす   | キャベツ にんじん ねぎ しめじ 白菜キムチ 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ                 | ねぎ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ しめじ コーン えのきだけ  | キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 枝豆ペースト おき枝豆                                  | キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ トマト   |
| そだ   | 塩 こしょう 濃口醤油 薄口醤油   | 薄口醤油 濃口醤油 料理酒 こしょう 中華スープ                              | 薄口醤油 料理酒 おろしにんにく みりん 酢 薄口醤油 塩   | トマトケチャップ クリームシチュールフ 塩 こしょう ウスターソース みりん 赤ワイン 薄口醤油 コンソメ          | 塩 こしょう 薄口醤油 コンソメ 胡麻ドレッシング  |
| ひげ   | 22   | 23  | 24  | 25   | 26   |
| こんだて | *牛乳<br>*麦ごはん<br>*肉じゃが<br>*きゅうりとわかめの酢の物<br>*一食味のり   | *牛乳*麦ごはん<br>*魚のマヨネーズ焼き<br>*根菜とベーコンの<br>塩麹きんぴら<br>*白玉汁 | *牛乳<br>*梅ゆかりごはん<br>*親子うどん<br>*野菜のレモンあえ  | *牛乳<br>*ナン<br>*ドライカレー<br>*じゃがいものスープ<br>*パインサラダ                 | *牛乳<br>*白ごはん<br>*塩さば<br>*ピーナッツあえ<br>*けんちん汁                                     |
| あか   | 牛乳 牛肉 わかめ 味のり  | 牛乳 鶏肉 削り節 だし昆布 ホキ切身 ベーコン                              | 牛乳 鶏肉 鶏卵 削り節  | 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ひきわり大豆  | 牛乳 サバ切り身 鶏肉 豆腐 だしりこ  |
| き    | 米 麦 じゃがいも しらす 三温糖 サラダ油 いりごま  | 米 麦 白玉 三温糖 サラダ油                                       | 米 うどん種 サラダ油 三温糖   | ナン サラダ油 じゃがいも  | 米 三温糖 じゃがいも でんぷん こんにやく ピーナッツ   |
| みどり  | にんじん 玉ねぎ むき枝豆 きゅうり   | えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ こぼろ れんこん                            | ゆかり 乾燥カリカリ梅 練り梅 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり                                     | 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 きゅうり しめじ むき枝豆 キャベツ ハイン缶 乾燥ハセリ               | キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜   |
| そだ   | 濃口醤油 みりん 薄口醤油 料理酒 酢  | 薄口醤油 みりん 塩 こしょう 料理酒 エンペックマヨネーズ 濃口醤油 塩こしょう             | 薄口醤油 おろししょうが 料理酒 レモン果汁 酢  | おろししょうが おろしにんにく コンソメ トマトケチャップ カレー粉 赤ワイン ウスターソース 薄口醤油 こしょう      | 薄口醤油 濃口醤油  |
| ひげ   | 29   | 30  |   |  |  |
| こんだて | *牛乳<br>*白ごはん<br>*豚肉と野菜の煮込み<br>*切干大根のごまあえ<br>*一食うめびしお   | *牛乳<br>*ミルクパン<br>*トマトミートオムレツ<br>*ミネストローネ<br>*イタリアンサラダ | あか・・・血(ち)や肉(にく)をつくる<br>き・・・カ(ちから)や体温(たいおん)になる<br>みどり・・・体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える |  |  |
| あか   | 牛乳 豚肉 厚揚げ すき昆布 麦みそ   | 牛乳 トマトミートオムレツ ハム ミックスピーンズ 水煮大豆 チーズ                    |   |  |  |
| き    | 米 こんにやく すりごま じゃがいも 三温糖 サラダ油  | ミルクパン じゃがいも マカロニ                                      |   |  |  |
| みどり  | こぼろ にんじん むき枝豆 切干大根 キャベツ うめびしお  | キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり トマト缶 乾燥ハセリ                         |   |  |  |
| そだ   | おろししょうが 濃口醤油 みりん 料理酒 薄口醤油  | コンソメ 薄口醤油 塩 こしょう 料理酒 トマトケチャップ イタリアンドレッシング おろしにんにく     |   |  |  |

\*都合により献立を変更することがあります。  
\*給食費の引き落としは、今月はありません。

