



# 6月予定献立表



日	曜日	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		日	曜日	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま	
			おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる					おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1	月	ごはん じゃがいものそぼろに おきなあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	キャベツ たまねぎ	16	火	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ	こめ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが・にんにく エリンギ・もやし
2	火	ハヤシライス ポテトサラダ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	ぎゅうにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかんづめ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム セロリ	17	水	むぎごはん さかなのうめやき こぶちあえ あいしょうじ	こめ おおむぎ さとう さつまいも		スズキ ベーコン あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ えのきたけ
3	水	ベーコンときのこの スパゲッティ ごまドレッシングサラダ チーズ	スパゲッティ さとう	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ・しいたけ えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ	18	木	ごはん チキンピーズ ちくわのオニオンずあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	だいず とりにく ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトかんづめ しそ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり
歯と口の健康週間 (6/4~10)			こめ おおむぎ こめこ さとう さといも	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう コイワシ くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう こんにやく ほししいたけ	19	金	ごはん やさいのうまに ひろしまドレみそ♪レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう・もやし こんにやく れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり レモンじ
5	金	まめごはん とんかつ そえやさい だんごじる	こめ こむぎこ パンこ さといも しらたまもち	あぶら	ぶたにく たまご・みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにやく ぶんどうまめ	22	月	うめしそごはん しょうゆラーメン パンパンジー	こめ ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし・メンマ キャベツ きゅうり うめしそぶりかけ
8	月	ごはん なまあげのもの たくあんあえ くだもの	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく もやし たくあん メロン	23	火	ジュシー とうふチャンプルー すぬいスープ くだもの	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん にら ねぎ	ほししいたけ キャベツ もやし・しょうが にんにく たまねぎ れいとうパイン
9	火	ごはん たまごやき だいずのいそに ふのすましじる	こめ さとう ふ	あぶら	たまご とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ れんこん えのきたけ そらまめ	24	水	ナン キーマカレー キャベツサラダ	ナン こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかんづめ	たまねぎ しょうが・にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
10	水	むぎごはん はっぼうさい ごますあえ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だけのこ きくらげ もやし	25	木	むぎごはん さかなのさいきょうやき うめかつおあえ かきたまじる	こめ おおむぎ かたくりこ さとう		サワラ ちくわ みそ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ うめ
11	木	ごはん あじのなんばんづけ ほうれんそうとのりのあえもの あぶらあげのみそじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら	アジ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ピーマン あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ レモンじ もやし えのきたけ	26	金	ごはん とりにくのレモンづけ ごぼうサラダ とうふのみそじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモンじ ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり
12	金	チキンライス フレンチサラダ ABCスープ	こめ さとう じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり グリーンピース	29	月	ごはん なっとう にくじゃが ごまあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	なっとう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ こんにやく
15	月	ごはん ハンバーグ やさいソテー コンソメスープ	こめ パンこ じゃがいも	オリーブオイル	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	30	火	ごはん ジャージャンとうふ ツナとわかめのあえもの あじさいゼリー	こめ さとう かたくりこ ぶどうジュース クールゼリーののもと	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ヤングコーン ほししいたけ しょうが・にんにく キャベツ きゅうり ナタデココ

### ~6月4日から6月10日 歯と口の健康週間~

大人の歯は一生使い続けるものです。カルシウムの多い食材を食べることやよく噛んで食べることで、丈夫な歯や骨をつくることができます。1週目にはカミカミメニューやカルシウムの多い食材を使用した献立を予定しています！

物資の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

安芸太田町加計学校給食共同調理場