



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	
2	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	17	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 あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ・エリンギ しょうが・にんにく もやし
3	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	たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり	18	水	むぎごはん さかなのうめやき こぶちゃあえ あいしょうじる	こめ おおむぎ さとう さつまいも		すすき ベーコン あぶらあげ とうにゅう しろみそ	ぎゅうにゅう こぶちゃ	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ しめじ
歯と口の健康週間			こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	こいわし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ こんにゃく ぶんどうまめ	19	木	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 こんにゃく れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり レモンじる
5	木	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	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	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	20	金	ごはん ボークビーンズ 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 ぶたにく 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
6	金	むぎごはん チキンカツ そえやさい とんじる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく	23	月	ジューシー 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	月	ごはん なまあげのにもの 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 こんにゃく もやし たくあん メロン	24	火	むぎごはん さばのしおやき うめかつおあえ みそしる	こめ おおむぎ		さば ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ うめ
10	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 ごぼう えのきたけ えだまめ	25	水	ナン キーマカレー キャベツサラダ あじさいゼリー	ナン こむぎこ さとう ぶどうジュース クールゼリーのもと	あぶら カレールウ	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 ナタデココ しょうが・にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
11	水	むぎごはん はっほうさい 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 うずらたまご	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	26	木	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 とりささみ	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 うめしそふりかけ
12	木	ごはん あじのなんばんづけ こまつなとりのりのあえもの みそしる	こめ かたくりこ さとう	あぶら	あじ 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 こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ レモンじる もやし えのきたけ	27	金	ごはん とりにくのレモンづけ ごぼうサラダ とうふじる	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	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモンじる ごぼう たまねぎ えのきたけ きゅうり
13	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 しめじ キャベツ きゅうり グリーンピース	30	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 こんにゃく
16	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	～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								✧  ✧