



6月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	曜日	しゅよく 主食	こんだて 献立名	しゅよく 食育 テーマ等	ちゆう 血や肉や骨になる 赤の食品	ねつ 熱や力になる 黄の食品	からだ 体の調子を整える 緑の食品
2	月	ごはん	がんもの含め煮 きき 茎わかめのきんぴら 豚汁		ぎゅうにゅう 大豆 黒豆 牛乳 大豆 黒豆 わかめ 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	にんじん ごぼう こんにやく だいこん 大根 ねぎ
3	火	ごはん	鯖のカレー揚げ かぼち 茹で野菜 たまご ちゅうかふうとうふ 卵の中華風豆腐汁【卵】	じばさんひんこんだて 地場産品献立 （椎茸）	ぎゅうにゅう さば きぬ とうふ 牛乳 鯖 絹ごし豆腐 鶏肉 卵	ごはん かたくり粉 米粉 あぶら 油 じゃがいも ごま油	にんじん ブロッコリー はくかい しいたけ 白菜 椎茸 生姜
6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」							
4	水	こめこい 米粉入り パン	タンドリーチキン チンゲンサイのベーコンソテー フルーツポンチ	よくかんで食べよう！	ぎゅうにゅう とりこ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン めんてん 寒天	パン 油 サイダー ゼリー	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし もも りんご パイナップル パナナ
5	木	ごはん	あげがらめ あおな あも 青菜の和え物 だんごい みそしる 団子入り味噌汁	じばさんひんこんだて 地場産品献立 （ほうれん草）	ぎゅうにゅう だいず まめ 牛乳 大豆 ひよこ豆 こうちゆう きぬ とうふ 高野豆腐 絹ごし豆腐	ごはん かたくり粉 米粉 さとう あぶら 砂糖 油 白玉団子 じゃがいも	にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう
6	金	2/3 コッペパン	オムレツ【卵】 ブロッコリーサラダ 焼きそば		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ぶたにく 豚肉	パン 油 砂糖 ちゅうかふう 中華麺	にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ
9	月	ごはん	ぶたにく しらたき 豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしのお浸し とうふ みそしる もずく豆腐味噌汁 アンデスメロン	じばさんひんこんだて 地場産品献立 （小松菜） （きくらげ）	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま油	にんじん にんにく 生姜 きくらげ しらたき ニラ こまつな 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ メロン
10	火	ごはん	わかさぎの南蛮漬け あさひほいじん ひた 青菜と切干大根のお浸し すき焼き煮 ぶどうゼリー	じばさんひんこんだて 地場産品献立 （ほうれん草）	ぎゅうにゅう わかさぎ 牛乳 わかさぎ ぶたにく とうふ 豚肉 焼き豆腐	ごはん 油 かたくり粉 米粉 じゃがいも 麩 砂糖 ゼリー	にんじん ほうれん草 キャベツ 切干大根 しらたき ねぎ
11	水	しゅく 食パン	コーンエッグ【卵】 かいめい 海藻サラダ こめ 米粉シチュー		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 わかめ しんじゆう 白手豆腐 ベーコン だっしんぶん 脱脂粉乳	パン 油 砂糖 ごま マーガリン 米粉 じゃがいも	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム パセリ
12	木	げんりよう 減量 ごはん	鮭のゴマネーズ焼き【卵】 ひじきの炒り煮 そうめん みかん		ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭 ひじき ぶたにく だいず あぶら 豚肉 大豆 油揚げ	ごはん ごま マヨネーズ 油 砂糖 そうめん みかん	にんじん こんにやく とうもろこし たま あぶら 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ
13	金	ごはん	野菜と大豆のかき揚げ【卵】 きゅうりとキャベツの塩もみ きのこ汁 ヨーグルト	たかおかしだいこん 高岡食19并 たまご （玉ねぎ）	ぎゅうにゅう だいず たまご 牛乳 大豆 卵 とりこ 鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん 小麦粉 あぶら 油 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ 椎茸 ねぎ
16	月	ごはん	肉シューマイ パンサンスー まーほ 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 きぬ 絹ごし豆腐	ごはん 小麦粉 さとう 砂糖 春雨 ごま油 油 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし ほ しいたけ 干し椎茸 ねぎ
17	火	ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え 清汁	じばさんひんこんだて 地場産品献立 （ほうれん草）	ぎゅうにゅう 牛乳 げんげ わかめ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 くろ 黒ごま 麩	にんじん ほうれん草 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
18	水	コッペパン	あらびきウインナー コーンポテト 野菜スープ		ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー わかめ	パン じゃがいも マーガリン	にんじん とうもろこし たま しいたけ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし
19	木	ごはん	鯖の塩焼き こんにやくのきんぴら とうふ みそしる 豆腐ときのこの味噌汁	よくかんで 食べよう！	ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 ぶたにく きぬ とうふ 豚肉 絹ごし豆腐	ごはん ごま油 さとう 砂糖 ごま	にんじん こんにやく しいたけ ごぼう 椎茸 えのきたけ なめこ
20	金	しゅく 食パン	わかどり ころみ ね 若鶏の香味焼き フルーツ和え ミネストローネ		ぎゅうにゅう とりこ 牛乳 鶏肉 ベーコン	パン ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブオイル 砂糖	にんじん ねぎ しょうが りんご パイナップル もも バナナ 玉ねぎ トマト
23	月	ごはん	いわしのみぞれ煮 きりほいじん ちゅうかいた 切干大根の中華炒め 肉じゃが		ぎゅうにゅう いわし 牛乳 いわし ベーコン 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん 大根 にんにく きりほいじん 切干大根 ニラ エリンギ たま 玉ねぎ こんにやく
24	火	ごはん	鯖のごまだれかけ きんときまめ にまめ 金時豆の煮豆 ふと じろ 太きゅうり汁	きんときまめ 郷土食献立 「太きゅうり汁」	ぎゅうにゅう さわら きんとときまめ 牛乳 鯖 金時豆 油揚げ	ごはん 砂糖 かたくり粉 ごま	にんじん 太きゅうり たま しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸
25	水	しゅく 食パン	さわら 高岡完気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ【卵】	たかおか 高岡コロッケの白	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 卵	パン じゃがいも さつまいも 砂糖 バター パン粉 油 かたくり粉	たま 小松菜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし トマト レタス
26	木	むぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー		ぎゅうにゅう とりこ 牛乳 鶏肉 豆腐 おから 大豆	ごはん 押し麦 さとう 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし ビーマン
27	金	コッペパン	しりみさかな 白身魚のマリネ きゅうりのごま浸し にらたまスープ【卵】		ぎゅうにゅう しりみさかな 牛乳 白身魚(しら) 卵	パン かたくり粉 油 ごま	にんじん 玉ねぎ 赤ビーマン きゅうり キャベツ ニラ
30	月	げんりよう 減量 ごはん	あげ餃子 野菜のナムル 五目ラーメン		ぎゅうにゅう とりこ 牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも さとう あぶら 砂糖 ごま油 小麦粉 ちゅうかふう 中華麺 油	にんじん もやし こまつな 小松菜 にんにく しょうが メンマ キャベツ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

◀ お知らせ ▶ 6月 5日(木):連合運動会(6年生 弁当)

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】