



6月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	曜	しゅしゅく 主食	こんだてい 献立名	しやうく 食育 テーマ等	ちくほく 血や肉や骨になる 赤の食品	ねつちから 熱や力になる 黄の食品	からだちやうし 体の調子を整える 緑の食品
2	月	ごはん	がんもの含め煮 きく 茎わかめのきんぴら 豚汁		ぎゅうにゅう だいず 牛乳 大豆 黒豆 牛乳 大豆 黒豆 茎わかめ 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 あ 茹で野菜 たまご ちゅうかうとうふじる 卵の中華風豆腐汁【卵】	じばさんびんこんだて 地場産品献立 しいたけ (椎茸)	ぎゅうにゅう さば きぬめ どうふ 牛乳 鯖 絹ごし豆腐 鶏肉 卵	ごはん かたくり粉 こめこ あふら しょうが 米粉 油 じゃがいも ごま油	にんじん ブロッコリー はくさい しいたけ しょうが 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	Tandリーチキン チンゲンサイのペーコンソテー 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 ペーコン 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 バナナ ナバナ
5	木	ごはん	あ 揚げがらめ あ 青菜の和え物 だんごい みそしる 団子入り味噌汁	じばさんびんこんだて 地場産品献立 ほうれん草 (ほうれん草)	ぎゅうにゅう だいず ひよこ 牛乳 大豆 ひよこ 高野豆腐 絹ごし豆腐	ごはん かたくり粉 こめこ さとう あふら しょうが 米粉 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 豚肉	パン 油 さとう ちゅうかうめん 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	ふたにく 豚肉としらたきのピリ辛炒め こまつな 小松菜ともしのお浸し もずくとう豆腐の味噌汁 ぶどうゼリー	じばさんびんこんだて 地場産品献立 こまつな (小松菜) (きくらげ)	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま油 ゼリー	にんじん にんにく しょうが 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
10	火	ごはん	わかさぎの南蛮漬 あおな きりほだいこん 青菜と切干大根のお浸し すき焼き煮 アンデスメロン	じばさんびんこんだて 地場産品献立 ほうれん草 (ほうれん草)	ぎゅうにゅう わかさぎ 牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	ごはん あふら かたくり粉 こめこ 米粉 じゃがいも 麩 砂糖	にんじん ほうれん草 キャベツ きりほだいこん 切干大根 しらたき ねぎ メロン
11	水	しゅく 食パン	コーンエッグ【卵】 かいそう 海藻サラダ こめこ 米粉ンチュー		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 わかめ 白身亡豆 ペーコン 脱脂粉乳	パン 油 さとう 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	さけ 鮭のゴマネーズ焼き【卵】 ひじきの炒り煮 そうめん汁 みかん		ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭 ひじき 豚肉 だいず 油揚げ	ごはん ごま マヨネーズ 油 砂糖 そうめん	にんじん こんにやく とうもろこし たまご 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ みかん
13	金	ごはん	やさしい だいず 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	たかおかしよくいん 高岡食19并 (玉ねぎ)	ぎゅうにゅう だいず たまご 牛乳 大豆 卵 鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん 小麦粉 あふら さとう 米粉 油 砂糖 かたくり粉	にんじん たまご 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	にく 肉シュマイ パンサンスー あーと 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	ごはん パン粉 小麦粉 さとう はるさめ とうふ 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 ほうろく 干し椎茸 ねぎ
17	火	ごはん	からあ げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え すまし汁	じばさんびんこんだて 地場産品献立 ほうれん草 (ほうれん草)	ぎゅうにゅう げんげ 牛乳 げんげ わかめ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 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 やさしい 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 たまご 玉ねぎ 干し椎茸 もやし
19	木	ごはん	さば 鯖の塩焼き こんにやくのきんぴら 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 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 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 や 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	に いわしのみぞれ煮 きりほだいこん ちゅうかい 切干大根の中華炒め にく 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 きりほだいこん 切干大根 ニラ エリンギ たまご 玉ねぎ こんにやく
24	火	ごはん	さわら 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 じる 太きゅうり汁	きょうがよくいん 郷土食献立 ふたし 「太きゅうり汁」	ぎゅうにゅう さわら きんときまめ 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 たまご 玉ねぎ 人参 干し椎茸
25	水	しゅく 食パン	たかおかげんき 高岡元気コロッケ やさしい 野菜とベーコンのソテー たまご トマトとレタスの卵スープ【卵】	たかおか 高岡コロッケの日	ぎゅうにゅう ふたにく 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 パター パン粉 油 かたくり粉	たまご こまつな 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	とうふ 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 とうふ 牛乳 鶏肉 豆腐 おから 大豆	ごはん 押し麦 さとう 米粉 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 ピーマン
27	金	コッペパン	しろみぎかな 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 しろみぎかな 牛乳 白身魚(しいら) たまご 卵	パン かたくり粉 油 ごま	にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり キャベツ ニラ
30	月	げんりよう 減量 ごはん	揚げ餃子 やさしい 野菜のナムル こもく 五目ラーメン		ぎゅうにゅう とりこ ふたにく 牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも さとう あふら こめこ 砂糖 ごま油 小麦粉 ちゅうかうめん 中華麺 油	にんじん もやし 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 》

2日(月):1・2年生 校外学習(弁当)、5日(木):6年生 連合運動会(弁当)

10・11日(火・水):5年生 宿泊学習(給食なし)、12日(木):6年生 ものづくりデザイン(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】