



6月予定献立表



上市町立上市中央小学校

	主食	牛乳	こんだてひょう	使用している食品					
				[赤] 血や肉や骨をつくる		[緑] 体の調子を整える		[黄] 熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1水	むぎごはん	○	ハヤシライス ゆでたまご グリーンサラダ	ぎゅうにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル
2木	ごはん	○	いわしのしょうがに すのもの ぶたにくとだいこんのうまに	いわし ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら
3金	しょくパン	○	かみかみこんだて いかのかりんあげ かみかみサラダ いちごジャム ワントンスープ ナタデココゼリー	いか ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん こまつな	きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ ナタデココ	しょくパン でんぷん さとう ワントン いちごジャム ごま	あぶら オリーブオイル
6月	うめごはん	○	うめのひこんだて さわらのさいきょうやき いりだいすあえ しらたまじる	さわら みそ うすあげ だいす	牛乳	にんじん チンゲンサイ あかじそ	もやし にんじん しいたけ うめぼし だいこん ねぎ	ごはん さとう しらたまだんご	
7火	ごはん	○	ぶたにくのジンジャーソースかけ よこし もすくスープ	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 もすく	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし たけのこ はくさい しめじ	ごはん さとう でんぷん ごま	あぶら
8水	ごはん	○	あつやきたまご ピーナッツあえ ちくぜんに	たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう こんにゃく ピーナッツ じゃがいも	あぶら
9木	ごはん	○	あじフライ あますづけ しんじゃがいものそぼろに	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも でんぷん こむぎ パンこ	あぶら
10金	げんりょう コッペパン	○	にくシューマイ くきわかめのちゅうかさサラダ みそラーメン	ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし	コッペパン ちゅうかめん さとう シューマイの皮	あぶら ごまあぶら
13月	だいす ごはん	○	さばのしおやき いそあえ きのこじる ヨーグルト	さば みそ うすあげ とうふ だいす	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	ほししいたけ もやし しめじ だいこん ねぎ えのき たけのこ しいたけ	ごはん さとう	
14火	ごはん	○	まちいくじょうが んぼろうこんだて スタミナどん アイアンサラダ スタミナアップみそ しる メロン	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんにく はくさい メロン	ごはん さとう しらたき ごま ごまあぶら	あぶら
15水	ごはん	○	ししゃものからあげ アーモンドあえ マーボーどうふ れいとうみかん	ぶたにく とうふ ししゃも あかみそ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ みかん	ごはん さとう でんぷん アーモンド	あぶら ごまあぶら
16木	ごはん	○	こざかなとだいすの ピーみそがらめ こんぶあえ たまごとじ	だいす みそ たまご ぶたにく こうやどうふ	牛乳 にぼし こんぶ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく ピーナッツ じゃがいも	あぶら
17金	パンズパン	○	ハンバーグのケチャップに ナッツサラダ ほたてのクリームシチュー スライスチーズ	ほたて ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン あかパプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パンズパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル アーモンド
20月	ごはん	○	さけのオニオンソースかけ きんぴらごぼう わかめのみそしる	さけ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご ごぼう しめじ ねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま
21火	ごはん	○	ぎょうざ ナムル はっほうさい	ぶたにく えび とりにく	牛乳	こまつな にんじん ピーマン にら	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま
22水	ごはん	○	ユーリンチー ビーンズポテトサラダ チンゲンサイスープ	とりにく しやいんげん たまご ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ しめじ もやし とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ
23木	ひじき ごはん	○	あかうおのしおやき ごまびたし すましじる	とりにく うすあげ とうふ あかうお	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし えだまめ ほししいたけ えのき たけのこ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	ごま
24金	パン パン	○	たまごロール ひよこまめとじゃがいもの ガーリックいため ミネストローネ	たまご ぶたにく ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ セロリー	パンパン さとう じゃがいも	オリーブオイル
27月	ごはん	○	さかなのアーモンドあげ ゆかりあえ こうやどうふのふくめに	メルルーサ こうやどうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな あかじそ	キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう こんにゃく こむぎ じゃがいも でんぷん	あぶら アーモンド
28火	カレー ピラフ	○	ほたてのパターやき カリカリじゃこサラダ コンスープ ブルーベリークレープ	ベーコン ほたて とうにゅう	牛乳 しらすぼし	にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし ブルーベリー	ごはん さとう こめ でんぷん みずあめ	オリーブオイル バター あぶら
29水	ごはん	○	とりにくとだいすの カシューナッツがらめ しょうがびたし にらたまじる	だいす とうふ とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら カシューナッツ
30木	ごはん	○	にしんのてりやき レモンあえ やまとに	にしん とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり レモン しょうが たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。