

3年度 6月の給食こんだて

日	曜	献立名	朝食	昼食	あか	黄	みどり	主食
		朝おやつ	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	牛乳	鶏のしモン醤油焼き 春雨の酢の物	牛乳 マールバウンドケーキ	牛乳 鶏もも 錦糸玉子 卵	米 砂糖 サラダ油 春雨 すりごま ホットケーキミックス 無塩バター	ホッカレモン ミニトマト きゅうり さくらげスライス	ごはん
2	水	牛乳	ジャーマンポテト ヨーグルト 野菜スープ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ベーコンスライス ヨーグルト	食パン じゃがいも サラダ油 米	玉ねぎ セロリー 人参 ぶりかけわかめ	パン
3	木	牛乳	魚の更紗焼き 南瓜のサラダ	牛乳 ピザ	牛乳 さわら ソーセージ フロセスチーズ	米 サラダ油 マヨネーズ ごまドレッシング 食パン	人参 しいたけ 絹さや かぼちゃ きゅうり ピーマン おさえだまめ 玉ねぎ	ごはん
4	金	牛乳	焼きそば フルーツ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豚小間 糸かつお	サラダ油 中華めん	キャベツ もやし 人参 青のり みかん	中華麺
5	土	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 ポテトスティック	牛乳 牛小間 ロースハム	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ さつまいも 大豆油 砂糖	玉ねぎ しめじ トマト缶詰 きゅうり	ごはん
7	月	牛乳	ナムル丼 中華スープ	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚ミンチ ベーコンスライス 卵	米 ごま油 砂糖 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス	にら もやし 玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ ほうれん草 小松菜	ごはん
8	火	牛乳	ちゃんぽん スイカ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 豚小間 ムキエビ 桜おしこまほこ	中華めん サラダ油 米	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 さくらげスライス スイカ	中華麺
9	水	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 バハロア	牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 ロースハム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 和風ドレッシング	白ねぎ おさえだまめ きゅうり	ごはん
10	木	牛乳	ホットドック 千辛ナゲット みかん	牛乳 せんべい	牛乳 ソーセージ 卵 千辛ナゲット	ロールパン 無塩バター マヨネーズ えびせんべい	レタス みかん	パン
11	金	牛乳	魚のごま味噌焼き ソーセージ 豚汁	牛乳 フリソ	牛乳 さけ 米おこ ベーコンスライス 豚小間	米 すりごま 無塩バター さつまいも フリン	ほうれん草 コーン 大根 人参 ささかごほう 中ねぎ	ごはん
12	土	牛乳	ドライカレー ほうれん草のサラダ	牛乳 フルーチェ	牛乳 豚ミンチ 大豆 フルーチェ	米 サラダ油 砂糖 イタリアンドレッシング	ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶詰 ほうれん草 コーン	ごはん
14	月	牛乳	なすのどほうろ煮 酢の物 納豆	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 鶏ミンチ 納豆 きな粉	米 サラダ油 砂糖 食パン 無塩バター	なす 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり カットわかめ	ごはん
15	火	牛乳	八宝菜 コールスロー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間 桜おしこまほこ ムキエビ	米 サラダ油 片栗粉 白ドレッシング ホットケーキミックス 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ さくらげスライス 絹さや キャベツ きゅうり コーン	ごはん
16	水	牛乳	鶏の香味焼き ポテトサラダ キャロットスープ	牛乳 ゴマとチーズの ホットケーキ	牛乳 鶏もも肉 卵 フロセスチーズ	米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 無塩バター ホットケーキミックス 黒ごま いりごま サラダ油	玉ねぎ ミニトマト きゅうり 人参	ごはん
17	木	牛乳	きつねうどん ごま和え	牛乳 さけおにぎり	牛乳 味付け鶏もも肉 桜おしこまほこ	うどん すりごま 米	玉ねぎ 人参 えのき ぶりかけわかめ 中ねぎ ほうれん草	うどん
18	金	牛乳	親子丼 フロッコリーのサラダ	牛乳 いも蒸しパン	牛乳 鶏小間切れ 卵	米 砂糖 サラダ油 ごまドレッシング さつまいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 三つ葉 フロッコリー ヤングコーン	ごはん
19	土	牛乳	カレー レタスの酢の物	牛乳 フリソ	牛乳 牛小間	米 サラダ油 じゃがいも フリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス きゅうり カットわかめ	ごはん
21	月	牛乳	ひじきトースト ヨーグルト ミネストローネ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 焼きちくわ フロセスチーズ ヨーグルト ベーコンスライス	食パン 砂糖 マヨネーズ すりごま じゃがいも 米	ひじき 人参 玉ねぎ グリーンピース トマト缶詰	パン
22	火	牛乳	ポークビーンズ 南瓜のサラダ	牛乳 ミルクもち	牛乳 豚ミンチ 大豆 きな粉	米 サラダ油 砂糖 ごまドレッシング 片栗粉	玉ねぎ ミックスベジタブル かぼちゃ きゅうり おさえだまめ	ごはん
23	水	牛乳	鮭と大葉のごはん 鶏の南蛮漬け けんちん汁	牛乳 スイカ	牛乳 さけ 鶏もも肉 豚小間 ソフト豆腐 米おこ	米 サラダ油 砂糖	大葉 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 ささかごほう ほうれん草 スイカ	ごはん
24	木	牛乳	ハヤシライス スパゲティサラダ	牛乳 ポテトスティック	牛乳 牛小間	米 サラダ油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 さつまいも 大豆油	玉ねぎ しめじ トマト缶詰 きゅうり 人参	ごはん
25	金	牛乳	さばのみぞれかけ 筑前煮	牛乳 フルーチェ	牛乳 さば 豚小間切れ いんげん フルーチェ	米 砂糖 サラダ油 さといも 桜こんにゃく	大根 大葉 人参 れんこん	ごはん
26	土	牛乳	野菜カレー レタスの酢の物	牛乳 フリソ	牛乳 豚小間	米 サラダ油 フリン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす きゅうり グリーンピース レタス カットわかめ	ごはん
28	月	牛乳	和風スパゲティ みぞ汁	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 ベーコンスライス 油揚げ 米おこ	スパゲティ サラダ油 米	玉ねぎ しめじ 刻みゆず 中ねぎ	スパゲティ
29	火	牛乳	魚の磯辺焼き 切干大根のサラダ 納豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 すけとうだら ロースハム 納豆 ヨーグルト	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ	青のり ミニトマト 切干大根 ほうれん草	ごはん
30	水	牛乳	鶏の照り煮 春雨サラダ	牛乳 きな粉スティックパン	牛乳 鶏もも肉 ロースハム きな粉	米 砂糖 白ドレッシング 春雨 和風ドレッシング 食パン 無塩バター	フロッコリー きゅうり	ごはん