

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 <b>トマトとたまごのスープ</b> マーボー豆腐	はとくちのけんこうしゅうかんこんだて あんかけどんぶり 牛乳 <b>ごぼうのモロヘイヤあけ(こめこ)</b>	ケチャップライス 牛乳 もやしのスープ ウインナーのいそべあげ	パン 牛乳 コンメスープ ドライカレー	ごはん 牛乳 ひめじおでん きりぼしだいこんとひじきのいため	ごはん 牛乳 だいすいりジャージャンめん おきなわかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすうすたまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> ながうり <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら
こんだて	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> くきわかめのきんぴら	ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチエ	パン 牛乳 かぼちゃとえだまめのスープ ポークチャップ	ごはん 牛乳 じゃぶ こあじのなんばんづけ	ごはん 牛乳 やさいのうまに だいすとハムのかきあげ	パン 牛乳 フェジョアーダ キャベツのあまずいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> なら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)
こんだて	-しょくいくのひ- もちむぎごはん 牛乳 やさしいのみそしる ツナおから きゅうりのしょうゆづけ	くろざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ	ごはん 牛乳 にくじゃが いかのごまあげ(こめこ)	なかよしパン 牛乳 とうにゅうスープ にこみハンバーグ スライスチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> スライスチーズ

	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのうめこ	ポークカレー(こめ・むぎごはん) 牛乳 チキンのいためサラダ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ごぼうのいためもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

6月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	612kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	29.8%
カルシウム	306mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 228μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.48mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.5g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.9mg

**献立紹介** 作ってみませんか?  
-6月10日(月)-

**大豆入りジャージャンめん**

材料 5人分 分量(g)			
牛ひき肉	50	中華そば	200
大豆(水煮)	50	にんじん	50
おろしにんにく	少々	もやし	75
白ねぎ	15	しなちく	25
赤みそ	20	葉ねぎ	25
砂糖	7.5	しょうゆ(淡)	25
みりん	5	チキンスープ	50
いりごま(白)	5	塩	1
ごま油	2.5	こしょう	少々
		水	550

給食では、大豆を砕いたクラッシュ大豆を使っています。

- 【作り方】**
- ①白ねぎはみじん切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。いりごまはすする。大豆はきざんでおく。
  - ②ごま油を熱し、おろしにんにく、白ねぎを炒め、かおりがでたら牛ひき肉を入れて炒め、火が通ったら大豆を入れる。砂糖、赤みそ、みりん、白ごまを加え肉みそを作る。
  - ③沸騰した水ににんじん、チキンスープ、しなちくを入れ、火が通ったらしょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
  - ④中華そば、もやしを入れ、仕上げにねぎを加える。
  - ⑤食べる前に肉みそをのせる。