	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月9日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが もやしのごますいため	くろざとうパン 牛乳 モロヘイヤのクリームスープ ウインナーのケチャップいため	-はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- ごはん 牛乳 みそしる じゃこのげんきあげ(こめこ) にんじんシリシリ	かんこくませごはん 牛乳 ビーフンスープ キムチいため	ごはん 牛乳 かきたまじる ぶたにくのしょうがやき	わかめごはん 牛乳 じゃぶ いかのてんぷら
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☒ 牛乳 ☒ ぎゅうにく ☒ カレーこ ☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ グリンピース ☒ こんにやく ☒ しお ☒ しょうが ☐ サラダあぶら ☐ せいしゅ ☐ さとう ☒ うすくちしょうゆ ☒ こいくちしょうゆ ☒ もやし ☒ にら ☒ にんじん ☒ かまぼこ ☐ さとう ☒ うすくちしょうゆ ☒ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら	☐ パン ☐ くろざとう ☒ 牛乳 ☐ ベーコン ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☐ じゃがいも ☒ しめじ ☐ サラダあぶら ☒ ぎゅうにく ☒ しろはなまめペースト ☒ しろいんげんまめペースト ☐ こしょう ☐ ポークスープ ☐ コーンスターチ ☒ モロヘイヤ ☐ ポークウインナー ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ カレーこ ☐ しお	☐ ごはん ☒ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☐ じゃがいも ☒ はねぎ ☐ わかめ ☐ みそ ☐ にぼし(だし) ☐ かえりちりめん ☐ ごぼう ☒ にんじん ☐ うのはな ☐ しお ☒ レモンかじゅう ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら ☒ にんじん ☐ しお ☐ こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☒ ぎゅうにく ☒ にんにく ☒ しょうが ☒ にんじん ☒ たくあん ☒ はねぎ ☐ さとう ☐ せいしゅ ☒ こいくちしょうゆ ☒ ごまあぶら ☒ こめず ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ ビーフン ☒ キャベツ ☒ チンゲンサイ ☒ にんじん ☒ チキンスープ ☒ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ごまあぶら ☐ ぶたにく ☐ しお ☐ こしょう ☐ せいしゅ ☐ ごまあぶら ☐ もやし ☒ はくさいキムチ ☒ にんじん ☒ にら ☒ こいくちしょうゆ ☒ オイスターソース	☐ ごはん ☒ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☒ にんじん ☒ はねぎ ☐ わかめ ☐ たまご ☒ うすくちしょうゆ ☒ こいくちしょうゆ ☒ けすりぶし(だし) ☐ でんぷん ☐ ぶたにく ☒ しょうが ☐ せいしゅ ☒ たまねぎ ☒ ピーマン ☒ あかピーマン ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☒ わかめ ☒ 牛乳 ☐ けいにく ☐ せいしゅ ☐ サラダあぶら ☐ とうふ ☐ こんにやく ☐ しお ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ キャベツ ☒ ごぼう ☒ はねぎ ☐ さとう ☒ うすくちしょうゆ ☒ こいくちしょうゆ ☐ いか ☐ しお ☐ こしょう ☐ こむぎこ ☐ てんぷらこ ☐ あぶら
	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月16日(月)	6月17日(火)
こんだて	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのいためサラダ チョコクリーム	ルーローハン 牛乳 けいにくのフォー	ごはん 牛乳 はつぼうさい たらのからあげ	ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ キャベツのソテー	おやこどんぶり 牛乳 だいずとハムのかきあげ(こめこ)	リッチパン 牛乳 ABCスープ ポークチャップ
こんだてざいりょう	☐ パン ☒ 牛乳 ☒ ぶたにく ☒ ワインぶうちょうみりょう ☐ じゃがいも ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ パセリ ☐ だいず ☒ トマトピューレ ☒ トマトケチャップ ☒ ウスターソース ☐ さとう ☐ ポークスープ ☐ サラダあぶら ☐ しお ☐ こしょう ☒ キャベツ ☒ にんじん ☒ とうもろこし ☒ ひじき ☒ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☒ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ りんご ☐ サラダあぶら ☐ さとう ☐ しお ☐ こしょう ☐ チョコクリーム	☐ ごはん ☒ ぶたにく ☒ にんにく ☒ しょうが ☒ たまねぎ ☒ たけのこ ☒ しいたけ ☒ チンゲンサイ ☐ ごまあぶら ☐ せいしゅ ☐ しお ☒ こいくちしょうゆ ☒ くろざとう ☐ オイスターソース ☐ こめず ☐ ポークスープ ☐ でんぷん ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ フォー ☒ もやし ☒ たまねぎ ☒ にら ☒ レモンかじゅう ☒ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ チキンスープ	☐ ごはん ☒ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ えび ☐ キャベツ ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ はねぎ ☐ うすらたまご ☐ たけのこ ☒ きくらげ ☒ しょうが ☐ サラダあぶら ☐ チキンスープ ☒ うすくちしょうゆ ☐ さとう ☐ でんぷん ☐ しお ☐ こしょう ☐ こめず ☐ ごまあぶら ☐ すけとうだら ☐ しお ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ あぶら	☐ ごはん ☒ 牛乳 ☐ たまねぎ ☒ にんじん ☐ あおさのり ☐ こんぶ ☐ かまぼこ ☐ あぶらあげ ☒ はねぎ ☒ えのきたけ ☒ うすくちしょうゆ ☒ こいくちしょうゆ ☒ けすりぶし(だし) ☐ ハンバーグ(こめぎぬき) ☒ たまねぎ ☒ しめじ ☐ サラダあぶら ☒ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ でんぷん ☒ キャベツ ☐ しお ☐ こしょう ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☒ けいにく ☒ しいたけ ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ はねぎ ☐ たまご ☐ さとう ☐ みりん ☒ うすくちしょうゆ ☒ こいくちしょうゆ ☒ けすりぶし(だし) ☐ でんぷん ☐ 牛乳 ☐ だいず ☐ チキンハム ☒ たまねぎ ☐ しお ☐ あおさこ ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら	☐ パン ☐ バター ☐ マーガリン ☒ 牛乳 ☐ ベーコン ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☐ じゃがいも ☒ キャベツ ☐ アルファベットマカロニ ☒ さやいんげん ☒ セロリ ☒ しょうが ☐ ポークスープ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ぶたにく ☒ たまねぎ ☒ ピーマン ☒ しめじ ☐ しお ☐ こしょう ☒ にんにく ☒ トマトケチャップ ☒ ウスターソース ☐ でんぷん ☐ サラダあぶら

○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: (ピーナツ) くるみ:

	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 とうにゅうじる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 ばちじる ツナおから あじつけのり	ごはん 牛乳 ブルコギ ごぼうのいためもの	ごはん 牛乳 やさいのみそしる コーヤチャンプル	パン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのあますいため	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーボー
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ ごまあぶら ☐ とうにゅう ☐ しろみそ ☐ みそ ☐ うすくちしょうゆ ☐ けずりぶし(だし) ☐ さば <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ せいしゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり ☐ しお <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ こめす	☐ ごはん ☐ もちむぎ ☐ 牛乳 ☐ ばち ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ けずりぶし(だし) ☐ うのはな ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ しお <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ ごまあぶら ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ けずりぶし(だし) ☐ あじつけのり	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく ☐ せいしゆ ☐ コチュジャン <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ ごまあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> いら ☐ ポークスープ ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ごぼう ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ みりん ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ しお ☐ こしょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> かぼちゃ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ みそ ☐ にぼし(だし) <input type="triangle-up"/> にかうり ☐ とうふ <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ たまご ☐ サラダあぶら ☐ しお ☐ こしょう ☐ うすくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ スパゲティ ☐ しお ☐ ペーコン ☐ ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> さやいんげん ☐ さつまあげ ☐ サラダあぶら ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ポークハム ☐ サラダあぶら ☐ こめす ☐ さとう ☐ しお ☐ ごまあぶら	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ペーコン ☐ とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ ごまあぶら ☐ ポークスープ ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ あかみそ ☐ せいしゆ ☐ トウバンジャン ☐ でんぷん
	6月26日(木)	6月27日(金)	6月30日(月)	6月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ かぼちゃコロッケ	ごはん 牛乳 たぬきじる なつやさいとぶたにくのみそあえ	カレーライス(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.7g 脂質 30.6% カルシウム 308mg 鉄 2.0mg ビタミン A 217μgRAE B1 0.41mg B2 0.48mg C 19mg 食塩相当量 2.2g 食物繊維 4.8g マグネシウム 79mg 亜鉛 3.0mg		
こんだてざいりょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ペーコン ☐ サラダあぶら ☐ ぎゅうにゅう ☐ しろはなまめペースト ☐ しらいんげんまめペースト ☐ しお ☐ こしょう ☐ ポークスープ ☐ コーンスターチ ☐ かぼちゃコロッケ ☐ あぶら	☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ ☐ さつまあげ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ けずりぶし(だし) ☐ ぶたにく ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> なす ☐ サラダあぶら ☐ みそ ☐ みりん ☐ さとう	☐ ごはん ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ カレーこ <input type="triangle-up"/> ガラムマサラ <input type="triangle-up"/> パプリカ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ こめこ ☐ しお ☐ こしょう ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら	献立紹介 作ってみませんか? ー6月11日(水)ー 新献立 ルーローハン 材料 5人分量(g) 豚肉 200g おろしにんにく 2.5g ④ 土しょうが 2.5g しょうゆ(濃) 7.5g ① 清酒 2.5g たまねぎ 100g たけのこ 25g しいたけ(干) 2.5g チンゲンサイ 40g ごま油 5g ② 清酒 5g 塩 0.5g しょうゆ(濃) 20g ③ 黒砂糖 15g オイスターソース 5g 米酢 1g ⑤ ポークスープ 25g でんぷん 2.5g		
	【作り方】 ① たまねぎは1.5cmの角切り、たけのこは1cmの色紙切り、土しょうがはみじん切りにする。チンゲンサイは2cmの長さになり、ゆでておく。干しいたけは水でもどして千切りにする。 ② 豚肉は④で下味をつける。 ③ ごま油を熱し、豚肉、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に炒め、③で調味する。 ④ チンゲンサイを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。 ⑤ ごはんにかける。					

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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: