

	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 ワンタンスープ チンジャオロウスウ			-はとちのけんこうしゅうかんこんだて- おやこどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ 			どんどうけめし 牛乳 たまねぎ ひじきととうもろこしのいために			パン 牛乳 ポークビーンズ やさいのソテー キャンディチーズ			ごはん 牛乳 ツナじゃが きりぼしだいこんのいためナムル			ごはん 牛乳 もずくじる ごぼうのいためもの		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ けいにく			☐ とうふ			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ぶたにく			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ とうふ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> こんぶ			☐ ワインふうちょうみりょう			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ こなかつお			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> はねぎ		
	<input type="triangle-up"/> ワンタン			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しいたけ		
	☐ もやし			☐ たまご			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> グリンピース			<input type="triangle-up"/> あぶらあげ		
	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ			☐ さとう			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="triangle-up"/> こんにやく			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ チキンスープ			☐ みりん			☐ 牛乳			☐ だいず			☐ 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"/> こんにやく			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ しお			☐ けずりぶし(だし)			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ しお			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ こしょう			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> ウスターソース			☐ さとう			☐ こんぶ(だし)		
	☐ ぎゅうにく			☐ 牛乳			☐ さつまあげ			☐ さとう			☐ ぶたにく			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	<input type="triangle-up"/> せいしゅ			☐ かえりちりめん			☐ あぶらあげ			☐ ポークスープ			<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle-up"/> ピーマン			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ しお			<input type="triangle-up"/> にら			☐ はるさめ		
	☐ サラダあぶら			☐ うのはな			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ しお			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> あかピーマン			☐ さとう			☐ みりん		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> レモンかじゅう			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> かいこうちしょうゆ			☐ てんぷらこ			☐ ひじき			<input type="triangle-up"/> ツッキーニ			☐ うすくちしょうゆ			☐ かいこうちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> みりん			☐ あぶら			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ ベーコン			☐ ごまあぶら			☐ さとう		
	☐ オイスターソース						<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま			☐ ごま		
	☐ でんぶん						☐ ベーコン			☐ しお			☐ ごまあぶら			☐ しお		
							☐ さとう			☐ こしょう			☐ ごま			☐ こしょう		
							☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ キャンディチーズ					
							☐ サラダあぶら											
	6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)			6月17日(月)			6月18日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 もやしのスープ ガバオライス			わかめごはん 牛乳 かやくうどん やさいのかきあげ(こめこ)			なかよしパン 牛乳 まめのクリームスープ にこみハンバーグ			ごはん 牛乳 やさいのうまに いかのてんぷら			ごはん 牛乳 まめいりみそしる けいにくのくろずあん			パン 牛乳 トマサバパヴェティ ごぼうのソテー チョコクリーム		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ わかめ			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ 牛乳			☐ じゃがいも			☐ ぶたにく			☐ しろはなまめペースト			☐ スパゲティ		
	<input type="triangle-up"/> もやし			☐ うどん			<input type="triangle-up"/> えだまめ			☐ がんもどき			☐ しろいんげんまめペースト			☐ さば		
	<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ あぶらあげ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ けいにく			☐ ベーコン			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> トマト		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> しいたけ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> さやいんげん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ バジルペースト		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ ぎゅうにゅう			<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ チキンスープ		
	☐ しお			☐ せいしゅ			☐ しろはなまめペースト			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ わかめ			☐ しお		
	☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ しろいんげんまめペースト			☐ うすくちしょうゆ			☐ にぼし(だし)			☐ こしょう		
	☐ ポークスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ さとう			☐ みそ			<input type="triangle-up"/> にんにく		
	☐ けいにく			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ ポークスープ			☐ けいにく			☐ サラダあぶら		
	☐ だいず			☐ けずりぶし(だし)			☐ コーンスターチ			☐ いかにしお			<input type="triangle-up"/> せいしゅ			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ハンバーグ(こむぎめき)			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ こむぎこ			☐ でんぶん			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> サラダあぶら			☐ てんぷらこ			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> ポークハム		
	<input type="triangle-up"/> あかピーマン			☐ えび			<input type="triangle-up"/> しめじ			☐ あぶら			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ ごま		
	<input type="triangle-up"/> ピーマン			☐ てんぷらこ(こめこ)			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			☐ あぶら			<input type="triangle-up"/> ピーマン			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しお			☐ あぶら			☐ ウスターソース			☐ さとう			☐ くるず			☐ サラダドレッシング		
	☐ こしょう						☐ さとう			☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
	☐ ポークスープ												☐ でんぶん			☐ チョコクリーム		
	☐ ナンブラー																	
	☐ オイスターソース																	
	☐ さとう																	
	☐ バジルペースト																	
	☐ でんぶん																	

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)			
ごはん 牛乳 いそかじる うのはないり ひじきのふりかけ				パン 牛乳 レタスのスープ ポテトリヨネース				ごはん 牛乳 かんとくに やさいのにびたし				ごはん 牛乳 みそしる えだまめのかきあげ(こめこ) にんじんシリシリ				リッチパン 牛乳 コーンスープ ウインナーのケチャップいため			
☐ ごはん				☐ パン				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ パン			
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ バター			
☐ たまねぎ				☐ レタス				☐ ぎゅうにく				☐ とうふ				☐ マーガリン			
☐ にんじん				☐ たまねぎ				☐ さつまあげ				☐ あぶらあげ				☐ 牛乳			
☐ あおさのり				☐ にんじん				☐ うずらたまご				☐ にんじん				☐ ベーコン			
☐ こんぶ				☐ はるさめ				☐ こんにゃく				☐ たまねぎ				☐ たまねぎ			
☐ かまぼこ				☐ けいにくのあぶらづけ				☐ しお				☐ じゃがいも				☐ じゃがいも			
☐ あぶらあげ				☐ にんにく				☐ じゃがいも				☐ はねぎ				☐ たまねぎ			
☐ はねぎ				☐ しょうが				☐ にんじん				☐ わかめ				☐ とうもろこし			
☐ えのきたけ				☐ サラダあぶら				☐ しょうが				☐ みそ				☐ かぼちゃペースト			
☐ うすくちしょうゆ				☐ チキンスープ				☐ うすくちしょうゆ				☐ にぼし(だし)				☐ パセリ			
☐ こいくちしょうゆ				☐ ごまあぶら				☐ こいくちしょうゆ				☐ えだまめ				☐ サラダあぶら			
☐ けずりぶし(だし)				☐ しお				☐ うすくちしょうゆ				☐ とうもろこし				☐ しお			
☐ うのはな				☐ こしょう				☐ あぶらあげ				☐ たまねぎ				☐ こしょう			
☐ こんにゃく				☐ じゃがいも				☐ にんじん				☐ ポークハム				☐ ポークスープ			
☐ しいたけ				☐ あぶら				☐ キャベツ				☐ しお				☐ コーンスターチ			
☐ にんじん				☐ ポークウインナー				☐ うすくちしょうゆ				☐ てんぷらこ(こめこ)				☐ ポークウインナー			
☐ けいにく				☐ たまねぎ				☐ こいくちしょうゆ				☐ あぶら				☐ たまねぎ			
☐ はねぎ				☐ にんじん				☐ みりん				☐ にんじん				☐ にんじん			
☐ サラダあぶら				☐ とうもろこし				☐ けずりぶし(だし)				☐ しお				☐ ピーマン			
☐ さとう				☐ サラダあぶら								☐ こしょう				☐ サラダあぶら			
☐ うすくちしょうゆ				☐ チーズ								☐ ごま				☐ トマトケチャップ			
☐ けずりぶし(だし)				☐ パセリ								☐ ごまあぶら				☐ ウスターソース			
☐ ひじき				☐ しお								☐ サラダあぶら				☐ カレーこ			
☐ きくらげ				☐ こしょう												☐ しお			
☐ かつおぶし																			
☐ ごま																			
☐ さとう																			
☐ こいくちしょうゆ																			
☐ みりん																			

6月26日(水)				6月27日(木)				6月28日(金)				6月平均 栄養量 (小学校4年生)			
ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ				チキンカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 キャベツのあますいため				ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかうふうまに こあじのなんばんづけ							
☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん							
☐ 牛乳				☐ おしむぎ				☐ 牛乳				エネルギー 610kcal			
☐ とうふ				☐ けいにく				☐ つくね				たんぱく質 23.2g			
☐ ぶたにく				☐ じゃがいも				☐ はるさめ				脂質 30.3%			
☐ もやし				☐ たまねぎ				☐ たけのこ				カルシウム 308mg			
☐ にら				☐ にんじん				☐ しいたけ				鉄 1.9mg			
☐ えのきたけ				☐ セロリ				☐ にんじん				ビタミン A 209μgRAE B1 0.37mg B2 0.46mg C 18mg			
☐ はくさいキムチ				☐ しょうが				☐ キャベツ							
☐ チキンスープ				☐ にんにく				☐ はねぎ							
☐ うすくちしょうゆ				☐ サラダあぶら				☐ うずらたまご							
☐ しお				☐ ポークスープ				☐ オイスターソース				食塩相当量 2.3g			
☐ ぎゅうにく				☐ トマトケチャップ				☐ ごまあぶら				食物繊維 5.3g			
☐ しょうが				☐ ウスターソース				☐ チキンスープ				マグネシウム 79mg			
☐ にんにく				☐ カレーこ				☐ うすくちしょうゆ				亜鉛 2.9mg			
☐ サラダあぶら				☐ ガラムマサラ				☐ さとう							
☐ はるさめ				☐ パプリカ				☐ せいしゆ							
☐ にんじん				☐ こいくちしょうゆ				☐ しお							
☐ はねぎ				☐ こめこ				☐ こしょう							
☐ たけのこ				☐ しお				☐ サラダあぶら							
☐ しいたけ				☐ こしょう				☐ あじ							
☐ ごま				☐ 牛乳				☐ でんぶん							
☐ ごまあぶら				☐ キャベツ				☐ あぶら							
☐ うすくちしょうゆ				☐ にんじん				☐ さとう							
☐ こいくちしょうゆ				☐ ベーコン				☐ こめず							
☐ さとう				☐ こめず				☐ うすくちしょうゆ							
☐ しお				☐ さとう				☐ たまねぎ							
☐ こしょう				☐ しお				☐ あかピーマン							
☐ ごまあぶら				☐ ごまあぶら											

献立紹介

新献立

作ってみませんか?

-6月11日(火)-

ガパオライス

材料 5人分 分量(g)	
鶏ひき肉----- 100	こしょう----- 少々
大豆(水煮) -- 100	ポークスープ-- 25
サラダ油 ----- 1	ナンブラー-- 10
おろしにんにく--- 1	④ オイスターソース-- 2.5
たまねぎ ----- 150	砂糖 ----- 2.5
赤ピーマン ---- 25	バジルペースト-- 5
ピーマン----- 25	でんぶん----- 2.5
塩 ----- 1	

【作り方】

①たまねぎは粗めのみじん切りにする。

②赤ピーマンとピーマンは小さめの色紙切りにし、ゆでる。

③サラダ油を熱し、おろしにんにくを入れ、鶏ひき肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうをする。

④大豆を加えて炒め、④で調味する。

⑤バジルペーストと②を加えて炒め、水で溶いたでんぶんできとろみをつける。

*バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。