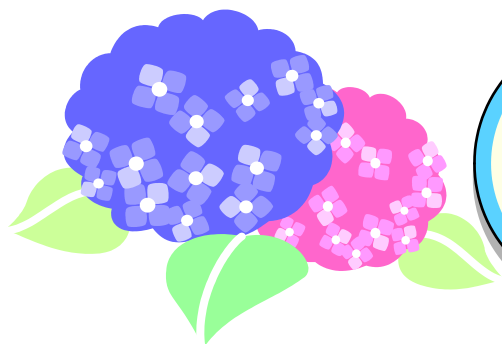




6月のこんだてひょう



平成28年（2016年）

甲斐市立竜王東小学校

日 曜 日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
6/1 (水)	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ トウバンジャン のり	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし ごぼう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	6年生給食 無(球技会)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずとさつまいものごまがらめ	だいず	えだまめ	さつまいも あぶら ごま	
	ちゅうかスープ	かまぼこ	たけのこ にんじん ニラ ねぎ		
	アンニンドウフ		おうとう みかん	アンニンゼリー	
2 (木)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ひじきのスパゲティ	ベーコン あぶらあげ さつまあげ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ	スパゲティ さとう あぶら	
	たまごとコーンのスープ	たまご とうふ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー		
3 (金)	※虫歯予防デーこんだて げんまいごはん			こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのトマトソース	いか	たまねぎ セロリー にんにく しょうが バジル あかさかトマト	さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	
	ひじきときりぼしだいこんサラダ	ひじき だいず ツナ ハム	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま	
	コーンスープ	たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ こまつな	かたくりこ	
6 (月)	カミカミグミ			カミカミグミ	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	
	ガーリックにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが にんにく	じゃがいも バター あぶら	
7 (火)	なめこのみそしる	みそ とうふ	なめこ ねぎ こまつな にんじん		4年生給食 無(校外学習)
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	
8 (水)	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	ごま あぶら	
	オレンジ		オレンジ		
	わふうそぼろどん	とりにく とうふ ひじき みそ	にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのおろしあえ	とりにく かんてん	きゅうり にんじん キャベツ コーン	おろしドレッシング	
9 (木)	けんちんじる	あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	あぶら	たつのこ交 流会
	はちみつレモントースト		レモンかじゅう	しょくパン はちみつ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん あかさかトマト グリーンピース	オリーブオイル さとう じゃがいも	
	マロニーのスープ		キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	マロニー	
10 (金)	ミックスゼリー		パイン みかん ナタデココ	カクテルゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやき	たまご とりにく ひじき みそ ぎゅうにゅう あじ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	パンこ さとう ごま かたくりこ	
	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり コーン		
13 (月)	もずくのスープ	かまぼこ もずく	こまつな にんじん しいたけ		
	あじさいゼリー			カクテルゼリー	
	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげじゃがいものそぼろに	とりにく	しょうが グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう	
14 (火)	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	きゅうり パプリカ キャベツ コーン	ごま	
	ミネストローネ	ベーコン あさり	にんじん ブロッコリー レタス たまねぎ あかさかトマト	マカロニ	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのサムジャンやき	あじ みそ	にんにく しょうが ねぎ	ごま ごまあぶら	
14 (火)	きりぼしだいこんのにつけ	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しめじ しいたけ いんげん	あぶら さとう	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	はくさい えのきたけ にんじん だいこん こまつな		
	あじさいゼリー			カクテルゼリー	

15 (水)	マーボーどん	ぶたにく とうふ だいず みそ トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ピーナッツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめとりささみのサラダ	とりにく	もやし コーン きゅうり にんじん	ナムルドレッシング はるさめ	
	チンゲンサイのスープ	ウインナー	きくらげ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ねぎ ニラ		
16 (木)	れいとうみかん		みかん		
	もちむぎごはん			こめ もちむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		あぶら ごま さとう	
	まめとかぼちゃのサラダ	ミックスビーンズ	かぼちゃ コーン きゅうり	マヨネーズ	
17 (金)	きりぼしだいこんのみそしる	みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ ほうれんそう だいこん	じゃがいも	
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく みそ たまご	ねぎ しょうが	ごま パンこ さとう	
	カレーきんぴら	だいず とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ		
20 (月)	さくらんぼ		さくらんぼ		
	ピザトースト	チーズ ツナ	たまねぎ ピーマン コーン	しょくパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サラダスパゲティ	とりにく	きゅうり にんじん えだまめ コーン	スパゲティ	
	ミルクスープ	ウインナー あさり ぎゅうにゅう スkimミルク	えだまめ たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター かたくりこ	
21 (火)	パインゼリー		パイン		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのまさごあげ	とうふ とりにく えび たまご しらすぼし	にんじん ねぎ	ごま かたくりこ あぶら	
	こんにゃくのおかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし コーン キャベツ こんにゃく		
22 (水)	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ	とうがん こまつな		
	キムチうどん	ぶたにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ はくさいキムチ コーン ニラ	うどん ごまあぶら ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのからあげ	いか	にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム たまご	にんじん きゅうり キャベツ		
23 (木)	まっちゃむしパン	あずき ぎゅうにゅう	まっちゃ	ホットケーキミックスこ	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	やさいのうまに	とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん いんげん しいたけ	さとう	
24 (金)	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも	
	まんてんだいず	だいず			
	※たてわりきょうしゅく	むぎごはん		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワインビーフカレー	ワインビーフ ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん あかさかトマト りんご にんにく しょうが	じゃがいも あぶら さとう	
27 (月)	にたまご	たまご		さとう	
	じゃこサラダ	しらすぼし	だいこん きゅうり にんじん ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞｯ	さとう ごまあぶら	
	オレンジ		オレンジ		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 (火)	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	バター さとう	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ しらすぼし	はくさい にんじん こまつな	マロニー	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ れんこん	じゃがいも あぶら	
	オレンジ		オレンジ		
	メンチカツサンド	ぶたにく とりにく たまご とうふ スkimミルク	にんにく しょうが たまねぎ	ごまパン パンこ さとう あぶら こむぎこ	
29 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごしきサラダ	かにかまフレーク	キャベツ きゅうり こんにゃく たくあん	ごま	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん コーン		
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30 (木)	とりにくのカレーマヨネーズやき	とりにく チーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな もやし ｷｬﾍﾞｯ ｺｰﾝ にんじん		
	レタスのみそしる	みそ	レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	はちみつレモンゼリー			はちみつれもんゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのあおのりフライ	あじ あおのり たまご	にんにく しょうが	あぶら パンこ こむぎこ	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	
	てつぶんたっぷりみそしる	ひじき わかめ みそ たまご こうやどうふ あぶらあげ	ほうれんそう		

*都合により変更する場合があります。