



# 6月のこんだてひょう



2020年

中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	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
6/1 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	はるまきのかわ あぶら	
	ぐだくさんマーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ トウバンジャン コチュジャン テンメンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ニラ えだまめ	さとう ごまあぶら ピーナッツ	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
2 (火)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトジャムやき	とりにく	にんにく しょうが あかさかとまと	さとう オリーブオイル ごま	
	ワンタンスープ	ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ ニラ しいたけ きくらげ コーン	ワンタン ごまあぶら	
	ミックスゼリー			加糖ゼリー いちごゼリー サダ-	
3 (水)	こくとうロール			こくとうロール	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ グリーンピース にんじん ブロッコリー あかさかとまと	オリーブオイル さとう	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン	じゃがいも	
	おいわいケーキ			ケーキ	
4 (木)	むぎごはん			こめ 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	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ きりぼしだいこん		
	かみかみグミ			かみかみグミ	
5 (金)	ナン			ナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まめカレー	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ だいず チーズ	あかさかとまと かぼちゃ にんにく しょうが えだまめ たまねぎ	むぎ バター ピーナッツ カレールー	
	レタスのスープ	とうふ	レタス にんじん たまねぎ こまつな コーン	ごま	
8 (月)	にしよくどん	ぶたにく たまご	ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	れんこん こんにゃく にんじん ねぎ こまつな きりぼしだいこん	あぶら	
	フルーツプリン	ぎゅうにゅう	もも パイン みかん	ホイップクリーム	
9 (火)	メンチカツバーガー	ぶたにく スキムミルク ワインビーフ	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	まるパン パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いとかまのスープ	いとかま とうふ わかめ	こまつな コーン にんじん えのきたけ		
	うめゼリー			うめゼリー	
10 (水)	しょくパン ミックスジャム			しょくパン ミックスジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たまごとブロッコリーのサラダ	たまご	ブロッコリー キャベツ えだまめ にんじん きゅうり	マヨネーズ ごま コーンドレッシング	
	やさいたっぷりトマトシチュー	ぶたにく とりにく とうふ	ねぎ しょうが きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう あかさかとまと にんにく にんじん たまねぎ	さとう ごま パンこ バター じゃがいも	
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみあげ	さば トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	ごま あぶら かたくりこ	
	りきゅうじる	とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	ごま あぶら	
	きなこだんご	きなこ		さとう しらたまもち	
12 (金)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこのみやきハンバーグ	ぶたにく たまご あおのり かつおぶし	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	パンこ ごま	
	ベジタブルスープ	とうふ とりにく	レタス えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん		
	ババロア	ぎゅうにゅう	みかん ナタデココ		

<b>15</b> <b>(月)</b>	しょくパン ミックスジャム			しょくパン ミックスジャム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	スタミナあげ	ぶたにく	グリーンピース にんにく しょうが	さとう あぶら じゃがいも ごま
	ミネストローネ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ こまつな セロリー あかさかとまと キャベツ	バター オリーブオイル
<b>16</b> <b>(火)</b>	みそラーメン	ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん ニラ たまねぎ にんにく しょうが コーン	ちゅうかめん ごま ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チャーシュー	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ	さとう あぶら
	しらたまポンチ		みかん パイン もも	ルツグニス しらたま いちごゼリー
<b>17</b> <b>(水)</b>	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ ニラ	ぎょうざのかわ あぶら
	きりぼしマーボー	ぶたにく とうふ テンメンジャン コチュジャン	きりぼしだいこん にんじん ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが ニラ しいたけ	ごまあぶら ごま さとう かたくりこ
	パインコンポート		パイン	
<b>18</b> <b>(木)</b>	はちみつパン			はちみつパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ホキのピザやき	ホキ チーズ	たまねぎ ピーマン コーン	
	マカロニスープ	ウインナー	キャベツ だいこん たまねぎ こまつな にんじん	マカロニ
はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
<b>19</b> <b>(金)</b>	ちゅうかごはん	ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース	こめ むぎ ごま さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しゅうまいのかわ ごまあぶら
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ とりにく	コーン たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	
かしわもち	あずき		かしわもち	
<b>22</b> <b>(月)</b>	バターロールパン			バターロールパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと	マカロニ
	ベジタブルスープ		レタス たまねぎ だいこん こまつな にんじん	
アセロラゼリー			アセロラゼリー	
<b>23</b> <b>(火)</b>	キムチチャーハン	ぶたにく コチュジャン たまご	にんじん はくさいキムチ にんにく しょうが	こめ むぎ ごま
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	コリコリだんごじる	とりにく なんこつ とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな コーン	かたくりこ
	ヨーグルト	ヨーグルト		
<b>24</b> <b>(水)</b>	かしわちらしずし	とりにく たまご カニカマフレーク ちくわ	しょうが かんぴょう しいたけ れんこん えんどう	こめ さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さわらのスタミナやき	さわら みそ	りんご	さとう
	とうふとえのきたけのみそしる	とうふ みそ さつまあげ	えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ	さつまいも りんごゼリー
りんごゼリー		りんごゼリー	りんごゼリー	
<b>25</b> <b>(木)</b>	ミルクパン			ミルクパン
	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
	コーンチャウダー	ウインナー スキムミルク ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	さつまいも バター コーンスープのもと みかんゼリー
みかんゼリー			みかんゼリー	
<b>26</b> <b>(金)</b>	カレーピラフ	ぶたにく ひよこまめ ウインナー だいず	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ むぎ カレールー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	チキンのねぎしおだれ	とりにく	ねぎ	
	とうふのスープ	かまぼこ とうふ わかめ	こまつな しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ	
フルーツポンチ		みかん パイン もも	いちごゼリー カクテルゼリー	
<b>29</b> <b>(月)</b>	オムライス	たまご とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース	
	ぐたくさんスープ	とりにく とうふ なると うすらたまご	はくさい しいたけ にんじん たまねぎ	
	いちごゼリーババロア	ぎゅうにゅう	いちご	いちごゼリー
<b>30</b> <b>(火)</b>	ツナそぼろごはん	ツナ たまご	にんじん しょうが グリーンピース	こめ むぎ あぶら
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さけのニンニクしょうゆやき	さけ	しょうが にんにく	
	タンタンけのじる	ぶたにく とうふ みそ コチュジャン テンメンジャン	たまねぎ にんじん たけのこ ニラ こんにゃく きくらげ えだまめ	しらたまもち ごまあぶら

\*都合により変更する場合があります。

