



6月

のこんだてひょう



2024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	からだのしょうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
6月 は、食育月間です。					
6/3 (月)	ラタトゥイユスパゲティ	とりにく チーズ	あかさかとまと なす スズキーニ パプリカ たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ パセリ コーン	じゃがいも バター	
	とうふとたまごのスープ	とうふ たまご	にんじん こまつな えのきたけ	ごまあぶら	
やわらかプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと		
4 (火)	*むしばのひこんだて*			こめ げんまい	
	げんまいごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのうめみそがらめ	かつお みそ	うめ にんにく しょうが	ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	3年生なし
	カミカミサラダ	いか	ごぼう きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん だいこん		
カミカミグミ			カミカミグミ		
			こめ むぎ		
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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 だいず たまご かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パンこ	
	こまつなのびたし	あぶらあげ しらすぼし	こまつな はくさい にんじん	マロニー	
	とうふとえのきたけのみそしる	とうふ ベーコン みそ	えのきたけ ほうれんそう たまねぎ コーン		
れいとうみかん		みかん			
6 (木)	ビビンバ	ワインビーフ たまご テンメンジャン	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	4年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キムチスープ	ぶたにく みそ	はくさい はくさいキムチづけ こんにゃく ごぼう ニラ	ごまあぶら	
	フルーツポンチ		パイナップル もも みかん	イチゴゼリー オレンジジュース	
7 (金)	あかさかとまとのスイートブール	たまご ぎゅうにゅう	あかさかとまと レモンかじゅう	ホットケーキミックスこ バター さとう まるパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン ねぎ ブロッコリー レモンかじゅう	ごまあぶら さとう	
	フイヤベース	いか ホタテ あさり たら	にんにく セロリー にんじん たまねぎ あかさかとまと パセリ	オリーブオイル じゃがいも	
	メロン		メロン		
10 (月)	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			
	ぶりのスタミナやき	ぶり トウモロコシ たらこ みそ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごま あぶら	
	オカヒジキのサラダ	とりにく	おかひじき きりぼしだいこん キャベツ あかさかとまと	ごまあぶら さとう ごま	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ こまつな だいこん れんこん	ごまあぶら	
ふしぎなあじさいゼリー	かんてん	むらさきキャベツ レモンかじゅう	クールゼリーのもと さとう		
11 (火)	ひやしちゅうか	わかめ たまご	もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシュー	ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう	
	ちゅうかスープ	あさり	コーン にんじん たまねぎ たら ねぎ しょうが		
アンニンポンチ		レモンかじゅう みかん	さとう アンゼリー かんてん		
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	めかじきのこうみあげ	めかじき トウモロコシ	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま かたくりこ あぶら	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく トウバンジャン	きりぼしだいこん にんにく にんじん ニラ エリンギ	ごまあぶら ごま あぶら	
	かみなりじる	とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな	あぶら	
れいとうみかん		みかん			
13 (木)	マーボーどん	ぶたにく みそ だいず とうふ トウバンジャン テンメンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハンサンスー	ハム たまご	キャベツ パプリカ きゅうり きくらげ こまつな	はるさめ	
	わかめスープ	わかめ	ねぎ にんじん こまつな コーン	ごま	
	カルピスポンチ		もも みかん パイン	カルピス カクテルゼリー ナタデココ	
14 (金)	ナンピザ	ぶたにく チーズ	あかさかとまと たまねぎ ピーマン パプリカ コーン	ナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スモークチキンサラダ	スモークチキン	キャベツ パプリカ ブロッコリー コーン きゅうり		
	たまごたけのスープ	とうふ	たまねぎ にんじん たもぎたけ こまつな		
	いちごのゼリー・パフロア	ぎゅうにゅう		いちごフルーチェ イチゴゼリー	

17 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	5年無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのマリネ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン あかさかとまと	あぶら かたくりこ さとう	
	あつあげのちゅうかいだめ	あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが チンゲンサイ	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	ユイミータン	とりにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん コーン ニラ		
きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう		
18 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	5年無し
	ぎゅうにゅう ミルメーク	ぎゅうにゅう		ココア	
	ホキのわふうマスタードやき	ホキ みそ	たまねぎ しょうが	さとう	
	ごぼうとこまつなのごまあえ		こまつな もやし にんじん ごぼう コーン	さとう ごま	
	もすくのみそしる	とうふ みそ もすく	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ		
くわのはケーキ	ぎゅうにゅう たまご	くわのは	バター さとう はちみつ ホットケーキミックスこ あぶら		
19 (水)	*しゅいくのひこんだて*				
	ルーローハン	ぶたにく うすらたまご	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あおなのいためもの	ベーコン	キャベツ ほうれんそう しめじ もやし	さとう ごまあぶら	
	わかめとたまごのスープ	とうふ わかめ たまご	ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	ごまあぶら	
トールファボンチ		レモンかじゅう	とうにゅうゼリー しらたまだんご タピオカ マンゴーゼリー さとう		
20 (木)	きなこあげパン	きなこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのポローニャふういため	ワインビーフ チーズ	たまねぎ あかさかとまと なす コーン ズッキーニ パプリカ	じゃがいも オリーブオイル	
	とうがんのスープ	とうふ	とうがん にんじん しめじ こまつな しょうが		
	れいとうみかん		みかん		
21 (金)	ワインビーフのハヤシライス	ワインビーフ なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが あかさかとまと セロリー エリンギ マッシュルーム にんじん	こめ むぎ ハヤシルー じゃがいも あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン レモンかじゅう しょうが	ごま さとう あぶら	
	ヨーグルトボンチ	ヨーグルト	みかん もも パイン	さとう ぶどうゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
24 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらとじゃがいものあまからに	たら	しょうが にんにく グリーンピース	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	
	モロヘイヤのおひたし		モロヘイヤ キャベツ こまつな しめじ にんじん コーン ねぎ	さとう ごま	
	とうにゅうじる	とうにゅう とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ れんこん	ごまあぶら	
	バナナ		バナナ		
25 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく みそ トウバンジャン	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん パプリカ にんにく しょうが りんご	さとう あぶら ごま	
	わかめのナムル	わかめ ハム トウバンジャン	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが	ごまあぶら ごま	
	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	かたくりこ	
シュワシュワゼリー			カクテルゼリー レモンゼリー サイダー サイダーゼリー イチゴゼリー ナタデココ		
26 (水)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	バジルチーズコロッケ	チーズ ぶたにく	たまねぎ コーン バジル パセリ	パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ たまねぎ にんじん レモンかじゅう	オリーブオイル はちみつ	
	レタスのスープ		レタス かぶ こまつな		
ヨーグルト	ヨーグルト				
27 (木)	いりこなめしごはん	いりこ	あおな	こめ むぎ ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしおやき	さば			
	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん	あぶら さとう	
	たんたんけのじる	ぶたにく テンメンジャン コチュジャン みそ とうふ	ねぎ こんにゃく にんじん たけのこ だいこん きくらげ こまつな えだまめ	ごまあぶら	
れいとうみかん		みかん			
28 (金)	カレーうどん	ぶたにく あぶらげ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが あかさかとまと マッシュルーム	うどん あぶら カレールー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カップでにくまん	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう ごまあぶら かつお-カツ入こ	
	ココロサラダ	シガピ-ズ ハム チーズ	コーン きゅうり パプリカ たまねぎ	ごまドレッシング	
	あかしそボンチ		パイン もも みかん	ナタデココ サイダー あかしそドリンク	

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



家庭で取り組みたい「食育」



※献立は都合により変更する場合があります

