



6月

2025年

のこんだてひょう



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					
6/2 (月)	チキンライス	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー コーン あかピーマン きゅうり キャベツ	ドレッシング	
	グリーンピースポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ グリンピース パセリ	バター ベシヤメルソース	
	プリン	スキムミルク ぎゅうにゅう		プリン	
3 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	4年生なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのみそマヨネーズやき	とりにく みそ		ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきのいりに	ひじき ツナ	にんじん コーン えだまめ	あぶら さとう	
	かきたまじる	にぼし とうふ たまご	たまねぎ はくさい えのき ねぎ こまつな	かたくりこ	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です					
4 (水)	*おしほぼうちーこんだて*				
	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		かたくりこ あぶら さとう いりごま	
	かみかみサラダ	さきいか みそ	きりほしだいこん こまつな キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう すりごま	
	さつまじる	にぼし とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	さつまいも	
	かみかみグミ (ぶどう)			かみかみグミ (ぶどう)	
5 (木)	ツナじゃこチーズトースト	ツナ しらす チーズ のり		しょくパン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング いりごま	3年生なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はなやさいサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン	ドレッシング	
	こんさいとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな	あぶら さつまいも	
	レモンゼリー			レモンゼリー	
6 (金)	わふうカレーライス (もちむぎごはん)	ぶたにく かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん なす トマト しいたけ	こめ もちむぎ あぶら あまざけ カレールウ かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きのごソテー		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	バター	
	ヨーグルトラッシー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	まいたけ にんにく パセリ	フルーチェ	
9 (月)	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もすくとなるとのスープ	なると もすく	たまねぎ えのき コーン とうみょう	かたくりこ	
	フルツクラッシュゼリー		レモン パインかんづめ パパイヤかんづめ グアバかんづめ	クールゼリー	
10 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのアップルソース	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう すりごま	
	いそかおりあえ	かつおぶし のり	こまつな もやし キャベツ		
	だいずのみそしる	にぼし だいず みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	ドライブルー		ドライブルー		
11 (水)	*にゅうばいゆひこんだて*				
	うめしらすごはん	しらす	うめ	こめ むぎ いりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
	アスパラサラダ		キャベツ アスパラ きゅうり コーン レモン	さとう あぶら	
	けんちんじる	にぼし とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら	
	あじさいゼリー	ぎゅうにゅう		あんにんどうふ ソーダゼリー ぶどうゼリー	
12 (木)	ココアあげパン			コッペパン ココア さとう あぶら	
	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	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ なす スッキーニ トマト	オリーブオイル デミグラスソース	
	ミルクスープ	ウインナー あさり	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら じゃがいも	
	オレンジ		オレンジ		
13 (金)	さんしょくそぼろどん	ぶたにく とりにく だいず たまご	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり もやし あかじそ		
	マロニースープ	あさり	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが ほうれんそう	マロニー	
	くわのみケーキ	たまご ぎゅうにゅう	レモン	バター さとう ホットケーキミックス ぐわのみジャム	

16 (月)	カレーピザパン	とりにく ぶたにく チーズ	コーン たまねぎ あおピーマン パセリ	しょくパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	あかいんげん あおえんどう ひよこまめ とりにく	キャベツ きゅうり あかピーマン	ドレッシング
	レタスのスープ		たまねぎ だいこん にんじん レタス こまつな	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パインかんづめ ももかんづめ	さとう
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまころもあげ	とりにく	しょうが にんにく	ごまあぶら あぶら かたくりこ いりごま くらごま
	おからのにも	かつおぶし おから ちくわ	にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	あぶら さとう
	ごしょくみそしる	にぼし みそ	にんじん しめじ かぼちゃ さやえんどう	さつまいも
18 (水)	グレープフルーツ		グレープフルーツ	
	ごもくたまごあんかけごはん	ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だけのこ しいたけ にら	
	ブロッコリーとれんこんのサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり れんこん こまつな にんじん	あぶら さとう すりごま
	フルーツあんぱん		パインかんづめ みかんかんづめ ももかんづめ レモン	あんぱんどうふ さとう
19 (木)	*しゅいくのひこんだて*			
	はちみつパン			はちみつパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さけのムニエル	さけ	レモン パセリ	こめこ バター
	マセドアンサラダ	ハム ヨーグルト	にんじん きゅうり コーン	さつまいも ノンエッグマヨネーズ
20 (金)	ラタトゥイユスープ	ウインナー	にんにく たまねぎ スッキーニ なす トマト	オリーブオイル さとう
	ブラマンジェ	ぎゅうにゅう なまクリーム	あかピーマン きピーマン パセリ	
	Hのひこんだて			
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
23 (月)	やきにく	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン	あぶら さとう いりごま
	だいずもやしのナムル	ツナ	にんじん だいずもやし こまつな きくらげ	ごまあぶら さとう
	とうがんのちゅうかスープ	ハム たまご	とうがん はくさい しょうが とうみょう	ごまあぶら かたくりこ いりごま
	れいとうみかん		みかん	
	カレーうどん	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう	あぶら カレールウ うどん
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	のりしおだいず	だいず あおのり		あぶら かたくりこ こめこ
	やさしいごまマヨネーズあえ		こまつな キャベツ もやし れんこん コーン	さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま
	バナナ		バナナ	
	むぎごはん			こめ むぎ
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	シイラのハーブやき	シイラ	にんにく しょうが バジル	
	きりぼしだいこんとじゃがいものいために	ベーコン	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう
	トマトのかきたまみそしる	みそ たまご	たまねぎ トマト えのき レタス コーン	
	りんごゼリー			りんごゼリー
26 (木)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	すきやきふう	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しいたけ ねぎ	あぶら さとう
	ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき だいず	コーン きゅうり れんこん あかピーマン	さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ
	ぐたくさんミルクみそしる	ウインナー ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも
27 (金)	オレンジ		オレンジ	
	まるパン			まるパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	バジルチーズコロッケ	ぶたにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン	バター こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかピーマン	あぶら さとう すりごま
30 (月)	オニオンスープ		たまねぎ えのき パセリ	あぶら
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ポークストロガノフ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト	ハヤシルウ デミグラスソース さとう
	コーンソテー	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ コーン えだまめ	バター
30 (月)	ピーチパバロア	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ももかんづめ	フルーチェ
	チーズむしパン	ぎゅうにゅう チーズ		むしパンミックスこ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ドレッシング
	しおやきそば	ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ にんじん	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら
	ミニトマト		たまねぎ もやし キャベツ にら	
			ミニトマト	

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

