

6月

## 学校給食こんだてひょう



令和4年度 竜王北小学校

| ひ<br>ようび |  | こんだてめい                                 |                                                     | あかのなかま<br>ちやにくやほねを<br>つくるしょくひん                                                         |  | きいろのなかま<br>ねつやちからの<br>もとなるしょくひん                                                                   |  | みどりのなかま<br>からだのしょうしを<br>ととのえるしょくひん                                                      | メモ                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                   | 主食                                     | 副食                                                  |                                                                                        |                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                         |                                                                                       |
| 1<br>水   | ○                                                                                 | チ<br>ー<br>ズ<br>パ<br>ン                  | とうもろこしのスープ①<br>てづくりコロッケ②<br>スモークサラダ③<br>ヨーグルト④      | ぎゅうにゅう<br>① とりにく<br>② ぶたにく たまご チーズ<br>③<br>④ ヨーグルト                                     |                                                                                   | パン<br>じゃがいも ごまぎこ ばん<br>こ カレー<br>オリーブオイル                                                           |                                                                                   | にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン<br>たまねぎ にんじん<br>キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり<br>レモン りんご<br>パイナップル (かこうひん) | サクサクてづくり<br>コロッケ                                                                      |
| 2<br>木   | ○                                                                                 | む<br>ぎ<br>こ<br>は<br>ん                  | ちゅうかスープ①<br>チャブチェ②<br>てづくりしゅうまい③                    | ぎゅうにゅう<br>① なるど とりもも いとか<br>まぼこ<br>② ぶたにく たまご<br>③ ぶたにく                                |                                                                                   | こめ むぎ<br>ごまあぶら はるさめ<br>しゅうまいのかわ がだぐ<br>りこ かきあぶら                                                   |                                                                                   | にんじん はくさい チンゲンサイ<br>ゴボウ ほうれんう ニラ<br>しょうが にんにく たまねぎ ネギ しいたけ                              |    |
| 3<br>金   | ○                                                                                 | オ<br>ム<br>ラ<br>イ<br>ス<br>①             | クラムチャウダー②<br>イタリアンサラダ③<br>てづくりスコーン④                 | ぎゅうにゅう<br>① とりにく ぶたにく たま<br>ご<br>② ベーコン あさり きゅう<br>にゅう とうにゅう<br>③ ハム<br>④ きゅうにゅう ヨーグルト |                                                                                   | こめ むぎ<br>バター えだまめ<br>じゃがいも ベジヤメル<br>ソース<br>イタリアンドレッシング<br>つぶマスタード<br>ホットケーキミックス ば<br>ちみつ チョコチップ パ |                                                                                   | パセリ たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ                                                  |    |
| 6<br>月   | ○                                                                                 | ① お<br>か<br>や<br>い<br>せ<br>そ<br>ば<br>し | きのこスープ②<br>てづくりマーラーカオ③                              | ぎゅうにゅう<br>① ぶたにく エビ イカ<br>② ウィンナー<br>③ きゅうにゅう たまご                                      |                                                                                   | やしそばのめん<br>ごまあぶら<br>ホットケーキミックス ご<br>ま くるざとう                                                       |                                                                                   | だけのこ キャベツ もやし にんじん たまね<br>ぎ ビーマン レモン<br>しめじ エノキ にんじん こまつな たまねぎ                          | マーラーカオは<br>ちゅうかふうむし<br>パンです                                                           |
| 7<br>火   | ○                                                                                 | む<br>ぎ<br>こ<br>は<br>ん                  | たぬきのおみそしる①<br>さかなのかりんあげ②<br>おかかいため③                 | ぎゅうにゅう<br>① なまあげ みそ<br>② たら<br>③ かつおぶし ちくわ                                             |                                                                                   | こめ むぎ<br>こんにゃく<br>かたくりこ ごま                                                                        |                                                                                   | こまつな ネギ にんじんネギ<br>しょうが<br>だけのこ にんじん ビーマン キャベツ                                           |                                                                                       |
| 8<br>水   | ○                                                                                 | む<br>ぎ<br>こ<br>は<br>ん                  | たんたんもずくスープ①<br>チンジャオロース②<br>ナムル③<br>てづくりはちみつレモンゼリー④ | ぎゅうにゅう<br>① ぶたにく もずく みそ<br>② ぶたにく<br>③ ハム<br>④                                         |                                                                                   | こめ むぎ<br>アジメツジャン ごま ぶ<br>ら<br>じゃがいも かきあぶら<br>グールゼリーのもと ばち<br>みつ                                   |                                                                                   | にんじん ネギ チンゲンサイ<br>だけのこ ビーマン<br>きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こま<br>つな<br>レモン                      |  |
| 9<br>木   | ○                                                                                 | も<br>ち<br>む<br>ぎ<br>こ<br>は<br>ん        | あぶらあげのおみそしる①<br>もちこチキン②<br>かんてんサラダ③                 | ぎゅうにゅう<br>① あぶらあげ みそ にぼし<br>② とりにく たまご<br>③ かまぼこ かんてん                                  |                                                                                   | こめ むぎ<br>もちこ かきあぶら かた<br>くりこ<br>ごまあぶら                                                             |                                                                                   | ほうれんそう だいこん にんじん<br>ネギ<br>きゅうり キャベツ                                                     | もちこをからめた<br>もちこチキン                                                                    |
| 10<br>金  | ○                                                                                 | ① ホ<br>ッ<br>ト<br>ド<br>ク<br>グ           | ABCマカロニスープ②<br>ツナサラダ③<br>ミルクスイーツ④                   | ぎゅうにゅう<br>① ソーセージ チーズ<br>② マカロニ ベーコン<br>③ ツナ<br>④ きゅうにゅう                               |                                                                                   | パン<br>つぶマスタード マヨネー<br>ズ<br>ドレッシング<br>ミルクスイーツのもと                                                   |                                                                                   | パセリ キャベツ<br>こまつな にんじん エノキ しめじ<br>もやし コーン ビーマン ブロッコリー カリ<br>フラワー<br>もも アロエ               | とくせい<br>ホットドッグ                                                                        |
| 13<br>月  | ○                                                                                 | む<br>ぎ<br>こ<br>は<br>ん                  | なめこのおみそしる①<br>だいずのいそに②<br>ごますあえ③                    | ぎゅうにゅう<br>① にぼし みそ とうふ<br>② ひじき だいず とりにく<br>ぶつまあげ<br>③ ちくわ                             |                                                                                   | こめ むぎ<br>こんにゃく<br>ごま ごまあぶら                                                                        |                                                                                   | なめこ エノキ ネギ なめこ<br>にんじん インゲン<br>キャベツ きゅうり にんじん                                           |  |
| 14<br>火  | ○                                                                                 | げ<br>ん<br>まい<br>こ<br>は<br>ん            | ちゅうかスープ①<br>アジフライ②<br>もやしのにくみそあえ③<br>オレンジ④          | ぎゅうにゅう<br>① ヴァグマ ほうれんそう か<br>まぼこ<br>② あじ たまご<br>③ とりにく ぶたにく みそ<br>④                    |                                                                                   | こめ げんまい<br>ごまぎこ ばんこ<br>トウバンジャン                                                                    |                                                                                   | ほうれんそう キャベツ<br>ネギ もやし にんじん<br>オレンジ                                                      | ふんわり<br>アジフライ                                                                         |
| 15<br>水  | ○                                                                                 | ナ<br>ン                                 | ごぼうのドライカレー①<br>さかなのピカタ②<br>ひじきのマリネ③<br>フルーツヨーグルト④   | ぎゅうにゅう<br>① とりにく ぶたにく だい<br>ず えだまめ<br>② まだら たまご チーズ<br>③ ベーコン ひじき<br>④ ヨーグルト           |                                                                                   | ナン<br>カレーウ じゃがいも<br>マヨネーズ<br>オリーブオイル                                                              |                                                                                   | ビーマン たまねぎ にんじん ゴボウ<br>パセリ<br>コーン きゅうり にんじん<br>レモン もも なし りんご パイナップル み<br>かん              |  |



☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。



| ひ<br>ようび | お<br>お<br>お | こんだてめい                  |                                                         | ほ<br>り<br>ご<br>う | あかのなかま<br>ちやにくやほねを<br>つくるしょくひん                                             | きいろのなかま<br>ねつやちからの<br>もとなるしょくひん                                      | みどいのなかま<br>からだのちようしを<br>ととのえるしょくひん                                           | メモ                              |
|----------|-------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|          |             | 主食                      | 副食                                                      |                  |                                                                            |                                                                      |                                                                              |                                 |
| 16       | ○           | むぎこはん                   | タケノコスープ①<br>ぶたキムチ②<br>はるさめサラダ③                          |                  | ぎゅうにゅう<br>① なると とりにく<br>② ぶたにく<br>③ たまご ハム                                 | こめ むぎ<br>はるさめ ごま                                                     | だけのこ キャベツ チンゲンサイ<br>だいずちやし ほくさい(キムチ) たまねぎ<br>ピーマン<br>にんじん きゅうり               | キムチには、生の<br>白菜にはない栄養<br>があります   |
| 17       | ○           | むぎこはん                   | わかめのおみそしる①<br>いりどうふ②<br>じゃんじゃこサラダ③<br>ピーチコンポート④         |                  | ぎゅうにゅう<br>① にぼし わかめ みそ<br>② どうふ どりにく ちくわ<br>たまご<br>③ かつおぶし しらすぼし<br>④      | こめ むぎ<br>ごまあぶら<br>ごま ごまあぶら                                           | ほうれんそう だいこん にんじん ネギ<br>にんじん いんげん しいたけ<br>キャベツ はくさい にんじん ブロッコリー<br>もも (かこうひん) |                                 |
| 20       | ○           | こどもばん                   | ミネストローネ①<br>チキンマッシュやき②<br>ツナサラダ③<br>さくらんぼ④              |                  | ぎゅうにゅう<br>① だいず ひよこめめ<br>② どりにく デーズ ぎゅう<br>にゅう<br>③ ツナ マカロニ<br>④           | パン<br>マッシュポテト マヨネーズ<br>マスタード オリーブ<br>ドレッシング                          | にんじん たまねぎ セロリ とまと<br>ほうれんそう<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>さくらんぼ                       |                                 |
| 21       | ○           | ゆかりこはん                  | きのこスープ①<br>かじきのバターしょうゆ②<br>キャベツオイスターいため③<br>むらさきいもチップス④ |                  | ぎゅうにゅう<br>① とりにく<br>② かじき<br>③ ソーセージ<br>④                                  | こめ むぎ<br>かたくりこ バター<br>かきあぶら<br>むらさきいもチップス                            | ゆかり<br>しめじ エノキ にんじん セロリ ほうれんそ<br>う<br>にんにく しょうが ネギ<br>キャベツ ブロッコリー ピーマン       | キャベツにはビタ<br>ミンCがたくさんは<br>いっています |
| 22       | ○           | むぎこはん                   | はくさいのおみそしる①<br>すきやきふう②<br>かいそうサラダ③                      |                  | ぎゅうにゅう<br>① みそ にぼし<br>② ぶたにく どうふ ちくわ<br>③ かまぼこ かいそう<br>④                   | こめ むぎ<br>しらたき<br>ごまあぶら ごま                                            | はくさい エノキ にんじん しめじ ネギ<br>にんじん ネギ とうがらし<br>きゅうり キャベツ                           | あさごはんはたい<br>せつなエネルギー<br>げん      |
| 23       | ○           | むぎこはん                   | おみそしる①<br>ヒレカツ②<br>ごぼうサラダ③<br>てづくりりんごゼリー④               |                  | ぎゅうにゅう<br>① にぼし わかめ みそ<br>② ぶたにく たまご<br>③ ハム<br>④                          | こめ むぎ<br>こむぎこ ケチャップ こ<br>まはんこ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>クールゼリーのもと             | にんじん キャベツ しめじ ネギ<br>ごぼう にんじん きゅうり<br>りんごジュース                                 |                                 |
| 24       | ○           | トマトのれい<br>せいすバゲ<br>ティス① | ポトフ②<br>コーンサラダ③<br>てづくりチーズケーキ④                          |                  | ぎゅうにゅう<br>① エビ イカ あさり ツナ<br>② ベーコン<br>③ ハム<br>④ クリームチーズ なまぐ<br>りーん たまご     | スバゲティ<br>じゃがいも<br>ドレッシング<br>ピズケット こむぎこ さ<br>とう                       | トマト<br>たまねぎ にんじん ブロッコリー ハーブ<br>キャベツ にんじん コーン                                 | リクエストのおお<br>い てづくり<br>チーズケーキ    |
| 27       | ○           | タンメン①                   | こんさいあげに②<br>ホタテサラダ③<br>しんげんもちふう④                        |                  | ぎゅうにゅう<br>① ぶたにく<br>② だいず とりにく<br>③ ホタテ かつおぶし のり<br>④ きなこ                  | ラーメンのめん<br>ごまあぶら<br>さつままいも がたくりこ<br>ごま<br>ごまあぶら<br>しらたま ぐろみつ さと<br>う | ちやし ニろ はくさい にんじん ネギ<br>れんこん にんじん<br>だいこん にんじん きゅうり                           |                                 |
| 28       | ○           | むぎこはん                   | おみそしる①<br>てづくりメンチカツ②<br>つるしゃきあえ③                        |                  | ぎゅうにゅう<br>① にぼし みそ<br>② ぶたにく たまご<br>③ もずく いとかまぼこ                           | こめ むぎ<br>ごむぎこ ばんこ<br>しらたき ごまあぶら                                      | しめじ エノキ にんじん ネギ こまつな<br>キャベツ たまねぎ ナツメグ<br>きゅうり にんじん キャベツ                     | キャベツたっぷり<br>サクサクてづくり<br>メンチカツ   |
| 29       | ○           | むぎこはん                   | トックスープ①<br>チーズダッカルビ②<br>ちゅうかサラダ③<br>れいとうみかん④            |                  | ぎゅうにゅう<br>① ぶたにく<br>② とりにく チーズ<br>③ かまぼこ<br>④                              | こめ むぎ<br>トック<br>コチュジャン ケチャップ<br>ごまあぶら かきあぶら                          | こまつな エノキ にんじん<br>キャベツ にんにく しょうが<br>キャベツ ほうれんそう きゅうり<br>みかん                   | チキンの<br>チーズダッカルビ                |
| 30       | ○           | に<br>すく<br>しち<br>ら<br>し | とうふのおみそしる②<br>さっぱりサラダ③<br>いちごプリン④                       |                  | ぎゅうにゅう<br>① こんぶ たまご ぶたにく<br>② にぼし わかめ あぶらあ<br>げ とうふ みそ<br>③ ハム<br>④ ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>ごま<br>ごまあぶら<br>いちごぶりのもと                                     | ゴボウ まいたけ さやえんどう<br>だいこん ネギ にんじん<br>だいずちやし ほうれんそう にんじん きゅう<br>り               | おにくいりにの<br>ちらしずし                |