

# 6月 献立予定表



2021年 甲斐市立竜王西小学校

ひ (ようひ)	牛 乳	こんだてめい		ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちょうしをととのえる		メモ
		主食	副食	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま				
1 (火)	○	わかめ ごはん ①	とりのからあげ ② だいこんとツナのサラダ ③ こんさいじる ④	ぎゅうにゅう						まいにちたべよう あさごはん 
				① わかめごはんのもと	こめ むぎ					
				② とりにく	あぶら にんにく しょうが かたくりこ					
				③ ツナ	さとう あぶら	だいこん にんじん きゅうり コーン レモンかじゅう				
④ とうふ	じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ								
2 (水)	○	ごもく うどん ①	まつかぜやき ② しめじとやさしいいためもの ③ キャラメルプリン ④	ぎゅうにゅう						5年生林間学校給食 し(6/2~6/3)
				① ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう				
				② とりにく ぶたにく とうふ	さとう パンこ ゴマ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ				
				③ ベーコン	バター	コーン キャベツ いんげん しめじ				
④ ぎゅうにゅう	キャラメルプリンのもと									
3 (木)	○	こんぶ ごはん ①	アジのカレーマヨやき ② わふうサラダ ③ なめこのみそしる ④	ぎゅうにゅう						しょくじの まえの てあらいを わすれずに!! 
				① こんぶ しらす	こめ むぎ ごま					
				② アジ	ノンエッグマヨネーズ	しょうが				
				③	あぶら さとう	キャベツ にんじん だいこん きゅうり				
④ とうふ あぶらあげ		ねぎ なめこ								
4 (金)	○	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー(ぐ) ② ハムマリネ ③ フルーツヨーグルト ④	ぎゅうにゅう						
				①	こめ むぎ バター					
				② ぶたにく	バター	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく				
				③ ハム	さとう あぶら	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん				
④ ヨーグルト なまクリーム	さとう	パイン もも みかん								
7 (月)	○	しょくパン (いちご&マーガリン) ①	ハーブチキン ② やさしいソテー ③ チャウダースープ ④	ぎゅうにゅう						よくかんで たべると いいこと いっぱい!! 
				①	しょくパン いちご&マーガリン					
				② とりにく	オリーブオイル	にんにく レモンかじゅう				
				③ ぶたにく	あぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん				
④ ベーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう								
8 (火)	○	カレー ピラフ ①	魚のガーリックやき ② コーンわかめのスープ ③ オレンジゼリー ④	ぎゅうにゅう						
				① ウインナー	こめ むぎ バター あぶら	コーン グリーンピース にんじん たまねぎ				
				② メルルーサ チーズ	パンこ	にんにく				
				③ わかめ ベーコン		にんじん コーン				
④	ゼリーのもと	オレンジジュース								
9 (水)	○	ピザトースト ①	ポトフ ② コーンサラダ ③ ソファール ④	ぎゅうにゅう						
				① ベーコン チーズ	しょくパン さとう あぶら	たまねぎ ピーマン コーン				
				② ウインナー	じゃがいも	にんじん こまつな				
				③ ツナ	さとう あぶら	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン				
④ ソファール										
10 (木)	○	ピピンパ (ごはん) ①	ピピンパ(ぐ) ② もずくスープ ③ フルーツポンチ ④	ぎゅうにゅう						
				① ぶたにく	こめ むぎ さとう	しょうが				
				② たまご のり	ごまあぶら ごま さとう	ほうれんそう もやし ぜんまい				
				③ ホタテ もずく		あさつき				
④	カットゼリー(サイダー&うみ)	みかん								
11 (金)	○	むぎごはん ①	ホイコーロー ② もやしとニラのナムル ③ すいぎょうざスープ ④ オレンジ ⑤	ぎゅうにゅう			⑤ オレンジ			マスクをわすれずに.. 
				①	こめ むぎ					
				② ぶたにく	さとう	キャベツ あかパプリカ ピーマン しょうが にんにく				
				③ しらす	ごま ごまあぶら さとう	もやし なら こまつな				
④ すいぎょうざ なると		はくさい チンゲンサイ ねぎ								
14 (月)	○	ミルクパン ①	ポテトのチーズやき ② カラフルサラダ ③ にくだんごスープ ④ フルーチェ ⑤	ぎゅうにゅう						きぞくたさい せいかつを まいにち おくと、いつも げんきに えがおで すごしましょう!!
				①	⑤フルーチェのもと(いちご)					
				② ベーコン ツナ チーズ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ				
				③ えだまめ ポロニアソーセージ	さとう あぶら	きゅうり にんじん だいこん ブロッコリー コーン				
④ にくだんご		はくさい キャベツ しいたけ ねぎ にんじん								
15 (火)	○	むぎごはん ①	ぶたにくとやさしいのみそいため ② ゴマずあえ ③ さつまいものみそしる ④ コロコロまんてんたいす ⑤	ぎゅうにゅう ⑤たいす						
				①	こめ むぎ					
				② ぶたにく	さとう	ピーマン キャベツ にんじん しいたけ				
				③ とりにく	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん				
④	さつまいも	こまつな ねぎ								
16 (水)	○	やきそば パン ①	ごぼうとハムのサラダ ② はくさいとベーコンのスープ ③ ディズニーチーズ ④	ぎゅうにゅう						
				① あおのり	コッペパン やきそば					
				② ハム		ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう				
				③ ベーコン		ねぎ はくさい コーン にんじん				
④ チーズ										

# 6月 献立予定表



2021年 甲斐市立竜王西小学校

ひ (ようび)	牛 乳	こんだてめい		ちやくやほねになる	ねつやちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる	メモ
		主 食	副 食	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
17 (木)	○	チキンライス ①	スマイルポテト ② かんてんサラダ ③ あかさかトマト ④	ぎゅうにゅう			あかさかトマトは、かいしのとくさんぶつです。ドラゴンパークにちかくでつくっています。とまとは、みなさんをげんきにしてくれるえいようがたくさんぶくまれています。あじわってみましょう・・・
				① とりにく	こめ むぎ パター さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	
				②	じゃがいも		
				③ かまぼこ かんてん	さとう あぶら	だいこん きゅうり キャベツ	
						あかさかトマト	
18 (金)	○	むぎごはん ①	カレー ② まめいりミックスサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが すりりんご	
				② ふたにく チーズ	じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり	
				③ えだまめ ツナ だいす	さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	レモンかじゅう	
21 (月)	○	こどもパン ①	シェパードパイ ② チキンとやさいのサラダ ③ キャベツスープ ④	ぎゅうにゅう			
				①	こどもパン		
				② きゅうにく ふたにく	バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
				③ とりにく	さとう あぶら	はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう	
22 (火)	○	むぎごはん ①	ユーリンチー ② はるさめサラダ ③ わかめスープ ④	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ		
				② とりにく	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ	
				③ たまご ハム	ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり	
23 (水)	○	ツナチーズ トースト ①	やさいのマスタードあえ ② コーンとやさいのスープ ③ クラッシュゼリー ④	ぎゅうにゅう	④ゼリーのもと	④パイナップル もも みかん	
				① ツナ	しよくパン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	
				② ハム	オリーブオイル さとう	あかパプリカ きいろパプリカ ブロッコリー キャベツ	
				③ ベーコン		ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン	
24 (木)	○	とりめし ①	サケのしおゆき ② ひじきのにもの ③ すましじる ④	ぎゅうにゅう			
				① とりにく	あぶら こめ むぎ	しいたけ にんじん	
				② ぎんしゃけ			
				③ あぶらあげ だいす ひじき ちくわ	あぶら さとう こんにやく	にんじん	
25 (金)	○	麦ご飯 ①	ブタキムチ ② かいそうサラダ ③ たけのこスープ ④	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ		
				② ふたにく	あぶら さとう	キャベツ キムチ たまねぎ ピーマン にんじん	
				③ ハム かいそう		ブロッコリー ごまつな にんじん きゅうり	
28 (月)	○	はいがパン ①	ミートスパゲティ ② やさいいとにかまぼこのサラダ ③ ゼリーとヨーグルトのポンチ ④	ぎゅうにゅう			
				①	はいがパン		
				② ふたにく ぎゅうにく	あぶら スパゲティ	マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト	
				③ かまぼこ	さとう あぶら	ブロッコリー きゅうり キャベツ	
29 (火)	○	むぎごはん ①	とうふハンバーグ ② ツナサラダ ③ じゃがいものみそじる ④	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ		
				② ふたにく とうふ	パンこ	たまねぎ にんにく しょうが	
				③ ツナ えだまめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	
30 (水)	○	ゆかりごはん ①	とりにくのレモンソースかけ ② やさいのカレーいため ③ とうふとわかめのみそじる ④	ぎゅうにゅう			
				①	こめ むぎ	ゆかりごはんのもと	
				② とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモンかじゅう	
				③ ベーコン	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ ピーマン	