

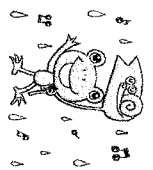


ひ (ようひ)	牛 乳	こんだてめい		ちややくやほねになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる ぎいのなかま	からだのちようしをとのえる みどいのなかま	メモ
		主 食	副 食				
3	○	コーン トースト ①	ジャキヤキサラダ ② ワンタンスープ ③ フルーチェ ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	しゃくパン ノエックマヨネーズ さとう あぶら ごま ゴマあぶら ワンタンのかわ フルーチェのもと (いちご)	クリームコーン コーン にんじん れんこん ごぼう だけのこ えだまめ はくさい しいたけ にんじん ねぎ	
(月)							
4	○	キムチ チャーハン ①	ナムルあえ ② やさいのちゅうかうスープ ③ コロコロまんてんだいず ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら さとう コマ ゴマあぶら	にんじん はくさいキムチ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ プロッコリー はくさい にんじん	
(火)							
5	○	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	ミルクパン じゅがいも ノエックマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん コーン だいこん プロッコリー キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいたけ オレンジ	
(水)							
6	○	むぎごはん ①	ユーリンチー ② チヨレキサラダ ③ やさしいっぱいはるさめスープ ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	こめ むぎ あぶら さとう ゴマあぶら さとう ゴマあぶら	ねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ はくさい にんじん	
(木)							
7	○	むぎごはん ①	あげじゃがいものそぼろに ② ごぼうとハムのサラダ ③ キャベツスープ ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくり さとう あぶら コールスロートレッシング	たまねぎ しいたけ だけのこ えだまめ にんじん きゅうり ほうれんそう ごぼ う しめじ キャベツ にんじん	
(金)							
10	○	しょうゆ ラーメン ①	さかなのしモンソースかけ ② やさいのオイスターいため ③ ソーダーフロートゼリー ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	ラーメン あぶら さとう かたくり さとう かたくり ソーダーフロートゼリー	にんじん ねぎ コーン ほうれんそう レモンかじゅう ピーマン キャベツ にんじん しいたけ	
(月)							
11	○	ツナコーン ごはん ①	とうふハンバーグ ② みそドレッシングサラダ ③ じゃがいもとあぶらあげのみそじる ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	こめ むぎ あぶら さとう さとう パン ゴマ ゴマあぶら はちみつ	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう ねぎ	
(火)							
12	○	ココア あげパン ①	ツナサラダ ② ミネストローネ ③ フルーツポンチ ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	ココア あぶら ねじりパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ バター マスカットゼリー	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト ちも みかん パイン	
(水)							
13	○	むぎごはん ①	あげきょうざ ② マーボとうふ ③ ちゅうかうサラダ ④ やわらかアンニン ⑤	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④ ⑤	こめ むぎ あぶら さとう かたくり ゴマあぶら ゴマ ゴマあぶら アンニンのもと	ねぎ にんじん しいたけ だけのこ にんにく しょうが キャベツ ごまつな にんじん きゅうり	
(木)							
14	○	シーフード チャーハン ①	ハーブチキン ② はくさいスープ ③ ゼリーいりヨーグルトポンチ ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	バター こめ むぎ オリーブオイル さとう マスカットゼリー	たまねぎ にんじん レモンかじゅう にんにく ねぎ はくさい ごまつな にんじん	2年校外学習
(金)							
17	○	そぼろパン ①	ジャージャーめん ② わかめスープ ③ ソフール ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	そぼろパン ちゅうかうめん さとう あぶら ゴマあぶら かたくり	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん	
(月)							
18	○	とりめし ①	アジのしおやき ② だいこんきんぴら ③ かまぼこのすましじる ④	ぎゅうにゅう ① ② ③ ④	こめ むぎ ゴマ ゴマあぶら さとう わかめ ソフール	にんじん しいたけ にんじん だけのこ だいこん ごまつな にんじん	
(火)							



6月献立予定表

2024年 甲斐市立竜王西小学校

ひ (ようひ)	牛 乳	ごはんたてめい		ちゅうにくやまねになる あかのなにかま	ねつやちからのちとになる さいろのなにかま	からだのちようしをこととる みどいのなにかま	メモ
		主 食	副 食				
19	○	カレーうどん①	ちくわのいそべあげ② カミカミサラダ③ はちみつレモンゼリー④	① ふたにく ② ちくわ あおのり ③ イカくんせい ④	うどん こむぎこ あぶら ゴヤ あおじそドレッシング はちみつ セリーのもと	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピーズ	
20	○	むぎこはん①	おこのみバーグ② ふたにくとやさいのしょうかいだめ③ すましじる④	① ふたにく とりにく ② あおのり かつおぶし ③ ふたにく ④ わかめ	こめ むぎ さとう パンこ あぶら	たまねぎ キヤベツ しょうが にんにく ねぎ しんじけ にんじん もやし キヤベツ みつば	
(木)				きゅうにゅう			
21	○	むぎこはん①	とりにくのヌスタードやき② かんでんサラダ③ なめこのみそしる④	① ② とりにく ③ かまぼこ ④ とうろ あぶらあげ	こめ むぎ ふりかけ ソニックアヨナス さとう あぶら かんてん	きゅうり キヤベツ だいこん なめこ ねぎ	
(金)				きゅうにゅう			3年校外学習
24	○	ピザトースト①	まめいりミックスサラダ② ベーコンとやさいのヌーヅ③ てつくりフリソ④	① ラインナー チーズ ② ツナ だいす ③ ベーコン ④ きゅうにゅう なまクリーム	さとう あぶら しょうパン さとう あぶら じゃがいも フリソのもと	たまねぎ ピーサン コーン えだまめ きゅうり にんじん キヤベツ たまねぎ キヤベツ はくさい ねぎ にんじん しんじけ	
(月)				きゅうにゅう			
25	○	むぎこはん①	ヌパイヤチキン② ツナとかまぼこのカラフルサラダ③ とんじる④	① ② とりにく ③ ツナ かまぼこ ④ ふたにく とうろ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ゴヤあぶら さとう あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが にんじん きゅうり キヤベツ パプリカ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
(火)				きゅうにゅう			
26	○	はちみつパン①	ポテトのかさねやき② たまねぎドレッシングサラダ③ きのこヌーヅ④ れいとうみかん⑤	① ② ふたにく チーズ ③ かまぼこ ④ ベーコン	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にんじん ごまつな たまねぎ	
(水)				きゅうにゅう			
27	○	わかめごはん①	さわらのたつたあげ② キヤベツとはるさめのサラダ③ ろのみそしる④	① わかめごはんのもと ② さわら ③ ハム ④ とうろ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ゴヤ ゴヤあぶら ろ	しょうが にんじん キヤベツ もやし ごまつな はるさめ ねぎ ほうれんそう	
(木)				きゅうにゅう			よくかんではなまじょう！ 
28	○	チキンライス①	やきウインナー② やさいとかまぼこのサラダ③ あじつけごさかな④	① とりにく ② ウインナー ③ かまぼこ ④ いわし	こめ むぎ さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピーズ ブロッコリー きゅうり キヤベツ	
(金)							