

6月予定献立表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----|---|---|--|---|--|--|
| | <p>6/4~6/10 は くち けん こうしゅうかん 歯と口の健康週間</p> <p>た もの かみごたえのある食べ物を きそくただ しよくしゅうかん たべて、規則正しい食習慣 み けんこう は を身につけると健康な歯を つくることができます。</p> | | <p>ほ ぐち ひょうき びせく しよくせいかつ 歯の病気を防ぐ食生活のポイント</p>  <p>えいよう 栄養のバランスを かんが 考えて食べる よくかんで食べる</p> | | <p>【1日】 牛乳 肉みそ丼 (ごはん) たけのこと春雨のスープ プリン</p> | <p>【2日】 牛乳 コッパパン りんごジャム キャベツのクリームスープ ハッシュポテト カラフルソテー</p> |
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | コッパパン | |
| 汁物 | 春雨 白菜 椎茸 たけのこ ごま油 | 春雨 白菜 椎茸 たけのこ ごま油 | 春雨 白菜 椎茸 たけのこ ごま油 | 春雨 白菜 椎茸 たけのこ ごま油 | 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 白いんげん豆 | |
| 主菜 | 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 にんにく | 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 にんにく | 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 にんにく | 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 にんにく | じゃがいも 玉ねぎ 大豆油 | |
| 副菜 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豚ベーコン いんげん コーン 人参 | |
| | <p>【5日】 牛乳 ごはん みそ汁 肉じゃが もやしのおひたし</p> | <p>【6日】 牛乳 しょうゆラーメン (ラーメン) 野菜のちぢみ (たれボトル) (中のみ) ハイチーズ</p> | <p>【7日】 牛乳 ポークカレーライス (麦入りごはん) フルーツアロエヨーグルト</p> | <p>【8日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏つくね焼き 大豆のいそ煮</p> | <p>【9日】 牛乳 卵パン ポトフ かぼちゃコロック マカロニサラダ</p> | |
| 主食 | ごはん | ラーメン | ごはん 大麦 | ごはん | 卵パン | |
| 汁物 | 白菜 油揚げ えのき茸 | 豚肉 人参 玉ねぎ もやし わかめ 長ねぎ なたと ラード にんにく | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 白いんげん豆 トマト 米粉 | 大根 えのき茸 わかめ | 豚ウィンナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ | |
| 主菜 | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 | 米粉 長ねぎ 豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 | アロエ バイン缶詰 みかん缶詰 クリームチーズ ヨーグルト | 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん パン粉 鶏卵 生姜 大豆 | かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 小麦粉 | |
| 副菜 | 小松菜 もやし かつお節 | チーズ | | 鶏肉 大豆 ひじき こんにゃく 人参 | マカロニ コーン きゅうり ポークハム | |
| | <p>【12日】 牛乳 ごはん みそ汁 てりやき肉だんご (ひとり2こ) 変わりきんぴら</p> | <p>【13日】 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) ツナサラダ</p> | <p>【14日】 牛乳 ごはん けんちん汁 厚揚げの炒め煮 ぶどうゼリー</p> | <p>【15日】 牛乳 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ (ひとり2こ) 炒めナムル</p> | <p>【16日】 牛乳 チョコチップパン クリームシチュー ハンバーグ コーンソテー</p> | |
| 主食 | ごはん | スパゲティ | ごはん | ごはん | チョコチップパン | |
| 汁物 | 大根 豆腐 長ねぎ | 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト チーズ 牛肉 赤ワイン 寒天 | 豆腐 こんにゃく ごぼう 人参 大根 長ねぎ | わかめ たけのこ 長ねぎ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白いんげん豆 米粉 | |
| 主菜 | 鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 にんにく 生姜 | 豚ひき肉 厚揚げ 玉ねぎ いんげん | 豚ひき肉 厚揚げ 玉ねぎ いんげん | キャベツ たら 豚肉 鶏肉 ラード 生姜 大豆 ごま油 小麦粉 | 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ラード 大豆 トマト じゃがいも | |
| 副菜 | 豚肉 人参 ごぼう 枝豆 さつま揚げ | まぐろ水煮 レタス きゅうり | ぶどう果汁 | 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 にんにく ごま油 寒天 | 豚ウィンナー 枝豆 コーン 人参 | |
| | <p>【19日】 牛乳 豚丼 (ごはん) かぼちゃ団子汁 キャベツの梅和え</p> | <p>【20日】 牛乳 きつねうどん (うどん) 大根のごまマヨサラダ</p> | <p>【21日】 牛乳 ごはん 根菜汁 豚肉の生姜炒め レタスサラダ</p> | <p>【22日】 牛乳 ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 元気ヨーグルト</p> | <p>【23日】 牛乳 ブランパン 白菜とベーコンのスープ 野菜コロック コールスローサラダ</p> | |
| 主食 | ごはん | うどん | ごはん | ごはん | ブランパン | |
| 汁物 | かぼちゃもち 大根 長ねぎ | 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ | こんにゃく 油揚げ ごぼう 人参 大根 長ねぎ | ワンタン 人参 もやし チンゲン菜 | 豚ベーコン 玉ねぎ 人参 白菜 | |
| 主菜 | 豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 生姜 | 豚肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 ごま | 豚肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 ごま | 厚揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ たら にんにく 生姜 唐辛子 | じゃがいも 人参 コーン パン粉 小麦粉 | |
| 副菜 | キャベツ きゅうり 梅 | 大根 キャベツ きゅうり ごま | レタス きゅうり コーン | 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天 | キャベツ コーン きゅうり ポークハム | |
| | <p>【26日】 牛乳 青菜ごはん さつま汁 いわしの生姜煮 豚もやし炒め</p> | <p>【27日】 牛乳 ソース焼きそば きゅうり昆布</p> | <p>【28日】 牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 メンチカツ れんこんの炒め煮</p> | <p>【29日】 牛乳 野菜カレーライス (麦入りごはん) グリーンサラダ</p> | <p>【30日】 牛乳 ミルクパン ミネストローネ チキンのレモン焼き (ひとり2こ) フルーツ白玉</p> | |
| 主食 | ごはん 青菜 | ごはん | ごはん | ごはん 大麦 | ミルクパン | |
| 汁物 | さつま汁 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ | 焼きそば 豚肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 唐辛子 青のり | 豆腐 人参 大根 白菜 | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン いんげん 白いんげん豆 にんにく トマト 米粉 | マカロニ 豚ベーコン 人参 玉ねぎ トマト | |
| 主菜 | いわし 生姜 | 豚肉 玉ねぎ ラード 牛肉 豚肉 パン粉 大豆 小麦粉 赤ワイン | 豚肉 れんこん ごぼう 枝豆 こんにゃく | 豚肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 小麦粉 | 鶏肉 米粉 レモン 大豆 | |
| 副菜 | 豚肉 もやし 枝豆 | きゅうり 昆布 | レタス 枝豆 きゅうり | レタス 枝豆 きゅうり | 白玉だんご 黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰 | |

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。