

6月 献立予定表



あやべしりつあやべしょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
1	水	ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 酢の物	牛乳 ぶた肉 わかめ 煮干	ごはん じゃがいも 油 さとう	こんにゃく 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり
2	木	ミルクパン とり肉のレモン風味 オニオンソテー にんじんのスープ	牛乳 とりむね肉 ベーコン	ミルクパン かたくり粉 油 さとう	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ ほうれん草 レモン果汁
3	金	万願寺あまとうのスタミナ丼 心のすまし汁	牛乳 ぶたひき肉 厚あげ わかめ こんぶ かつおぶし みそ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油 焼きふ	キャベツ にんじん 万願寺あまとう 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく
歯と口の健康週間	6	ごはん 手作りふりかけ 高野豆腐とさつまあげの煮物 さっぱり和え	牛乳 高野豆腐 さつまあげ 煮干 とりもも肉 大豆フレーク	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ
	7	小型パン こぎつねうどん カルシウムパワーサラダ	牛乳 とりもも肉 油あげ かつおぶし こんぶ	小型パン うどん ごま ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし
	8	ごはん かみかみきんぴら 小松菜のすまし汁	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 豆腐 油 あげ くきわかめ 煮干	ごはん ごま 油 さとう	にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ こんにゃく
	9	味付けパン 烏賊と大豆のチリソース チンゲン菜の中華スープ	牛乳 烏賊 大豆 ベーコン	味付けパン かたくり粉 油 さとう	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが
	10	ごはん ししゃものいそべあげ さやいんげんのごまいため 厚あげのみそ汁	牛乳 ししゃも あおのり 厚あげ 煮干 みそ	ごはん 小麦粉 ごま 油	さやいんげん にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし
13	ごはん ぶた肉のしょうがいため 沢煮わん	牛乳 ぶた肉 とりもも肉 油 あげ 煮干	ごはん 油	玉ねぎ キャベツ にんじん たら しょうが 切干大根 さやいんげん 干しいたけ	
14	コッペパン いちごジャム ぶた肉とたまごの野菜いため ハムと大根のスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム	コッペパン いちごジャム 油	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ぶなしめじ 大根	
15	枝豆のキーマカレー コーンサラダ	牛乳 とりひき肉	ごはん じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ パプリカ にんじん りんご 枝豆 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	
16	ごはん とり肉のいそ風味 梅ごま和え キャベツと油あげのみそ汁	牛乳 とりむね肉 油あげ あおのり みそ 煮干	ごはん かたくり粉 油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん 梅肉 玉ねぎ もやし 葉ねぎ	
17	ごはん 赤魚の煮つけ 塩もみ和え 五目汁	牛乳 赤魚 豆腐 煮干	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ 白菜 しょうが	
20	麦ごはん マーボーじゃが豆 もやしのナムル	牛乳 とりひき肉 大豆 みそ	麦ごはん ごま ごま油 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし にんにく	
21	コッペパン ウインナーとマカロニのトマト煮 枝豆のフレンチサラダ	牛乳 ウインナー	コッペパン マカロニ じゃがいも 油 さとう	トマト 玉ねぎ パセリ にんじん 枝豆 キャベツ にんにく	
22	ぶたキムチ丼 もやしと豆腐のごまスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん ごま油 さとう ごま	白菜 にんじん たら 白菜キムチ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが	
23	国産小麦パン ポテトとベーコンのガーリックいため とり肉とキャベツの洋風煮 すもも	牛乳 とりもも肉 ベーコン	国産小麦パン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ グリーンピース にんにく すもも	
24	ごはん 鱈の南ばん漬 豆腐のみそ汁	牛乳 鱈 豆腐 煮干 みそ	ごはん かたくり粉 油 さとう	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ	
27	ごはん 鯖とひじきの煮物 小松菜のごま和え	牛乳 鯖 ひじき 油あげ 煮干	ごはん ごま 油 さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ こんにゃく	
28	コッペパン 煮こみハンバーグ レモンサラダ キャベツとベーコンの豆乳スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 調製豆乳 白みそ	コッペパン 油 さとう	玉ねぎ キャベツ グリーンピース にんじん 水菜 とうもろこし レモン果汁	
29	切干大根のピピンパ わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆腐	ごはん ごま ごま油 油 さとう	切干大根 ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	
30	黒糖パン ピーフンの五目いため レタスのスープ	牛乳 ぶた肉 竹輪 ハム	黒糖パン ピーフン 油	キャベツ にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ レタス	

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)