

6月 献立予定表



あやべしりつあやべしやうがっこう
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	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 とりもも肉 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
2	金	ごはん うずら卵と高野豆腐の煮物 さっぱり和え	牛乳 うずら卵 とりもも肉 高野豆腐 さつま揚げ 煮干	ごはん じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり もやし
歯と口の健康週間	5	ごはん かりかり梅和え ちくわとごぼうのうま煮	牛乳 ちくわ 煮干 とりもも肉 豆腐	ごはん さとう 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ ごぼう 水菜 梅 こんにゃく
	6	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
	7	ごはん 鱈の南はん漬け 真だくさんみそ汁	牛乳 鱈 油揚げ 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 もやし 小松菜
	8	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	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
	9	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	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
12	麦ごはん マーボーじゃがいも もやしのナムル	牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 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	
13	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 ぶた肉	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	
14	ごはん ぶた肉のしょうがいため 五目汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油あげ 煮干	ごはん 油	玉ねぎ キャベツ にんじん いら しょうが えのきたけ 葉ねぎ	
15	ごはん 鯖のねぎじょうゆ煮 塩もみ和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鯖 わかめ 油あげ みそ 煮干	ごはん ごま油 ごま じゃがいも さとう	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ えのきたけ しょうが	
16	ごはん ツナとひじきの煮物 小松菜のごま和え	牛乳 ツナ ひじき 油あげ 煮干	ごはん ごま 油 さとう	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく さやいんげん	
19	ごはん とり肉とポテトのしそから揚げ 野菜たっぷりごまみそ汁	牛乳 とりもも肉 油あげ みそ 煮干	ごはん かたくり粉 ごま 小麦粉 じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ	
20	コッペパン ハンバーグ トマトオニオンソース キャベツの豆乳スープ煮	牛乳 とりもも肉 調整豆乳 みそ	コッペパン	玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし グリーンピース	
21	ぶたキムチ丼 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	ごはん ごま油 さとう 春雨	にんじん いら 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 にんにく しょうが	
22	国産小麦パン とり肉と野菜のマスタードいため じゃがいもと玉ねぎのスープ	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 もやし ほうれん草	
23	切干大根のピピンバ わかめスープ 青梅ゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 とりひき肉	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 にんにく しょうが	
26	ごはん うずら卵と豚肉のみそ炒め かまぼこと水菜のすまし汁	牛乳 ぶた肉 厚揚げ かまぼこ うずら卵 みそ 煮干	ごはん さとう 油 かたくり粉 ごま油	キャベツ にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ にんにく えのきたけ 水菜	
27	コッペパン 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	牛乳 ベーコン とりもも肉	コッペパン じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ グリーンピース にんじん パセリ しめじ	
28	ごはん ししゃものカレー風味揚げ 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 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	
29	黒糖パン ビ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 ビーフン 油	キャベツ にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ しいたけ レタス パセリ	
30	ごはん チキンカレー コーンサラダ	牛乳 とりもも肉	麦ごはん じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし きゅうり	

*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。 *綾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。)