



こんだて表

京丹後市立大宮南小学校
令和4年6月

日	主食	こんだて	赤	緑	黄
			血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1(水)	ごはん	・大豆とひじきの米粉かき揚げ ・もやしのごまあえ ・切干大根のみそ汁 ・牛乳	大豆 卵 ひじき ちくわ えび とうふ 牛乳	玉ねぎ ねぎ さやいんげん もやし 水菜 しめじ にんじん 切干大根	ごはん ごま
2(木)	ごはん	・じゃがいものチーズ焼き ・豚肉とピーマンの千切り炒め ・コンソメスープ ・牛乳	ツナ チーズ 豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん えのき 水菜	ごはん じゃがいも
3(金)	ごはん	・肉団子の中華煮 ・こんにゃくのつるつる炒め ・牛乳	豚ミンチ 牛乳 ベーコン	しょうが にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ にんにく	ごはん はるさめ
6(月)	ごはん	・小あじのカレー揚げ ・ひじきの炒り煮 ・豚汁 ・さくらんぼゼリー ・牛乳	あじ ひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ さくらんぼ	ごはん こんにゃく じゃがいも
7(火)	もぐもぐ カリカリ丼	・炒めビーフン ・高野豆腐と野菜のスープ ・牛乳	大豆 とうふ ちりめんじゃこ きくらげ 豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ごぼう もやし ねぎ キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも
8(水)	麦ごはん	・ささみのレモンソースあえ ・じゃいものシャキシャキサラダ ・キャベツのスープ ・牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン	レモン 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	ごはん アーモンド
9(木)	梅ちりごはん	・ちくわの照り煮 ・おひたし ・しめじのすまし汁 ・牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 ちくわ	梅干し にんじん キャベツ しめじ 水菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん ごま
10(金)	ごはん	・肉豆腐 ・くきわかめのきんぴら ・アーモンドじゃこ ・牛乳	豚肉 かえりじゃこ とうふ 牛乳 くきわかめ	白菜 ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	ごはん アーモンド こんにゃく
13(月)	ごはん (特別栽培米)	・豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め ・ピリ辛きゅうり ・ワンタンスープ ・牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん しょうが 小松菜 ねぎ キャベツ	ごはん ワンタン
14(火)	ごはん (特別栽培米)	・さばのごまみそかけ ・ひじきの香味炒め ・とうふのすまし汁 ・牛乳	さば 豚肉 とうふ ひじき 牛乳	小松菜 しょうが もやし ねぎ にんにく にんじん えのき 玉ねぎ	ごはん ごま
15(水)	クッパ (特別栽培米)	・切干大根のカレー炒め ・マラーカオ ・牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	しょうが しいたけ にんじん レーズン にんにく キャベツ はくさいキムチ たけのこ ねぎ たら 切干大根	ごはん
16(木)	ごはん (特別栽培米)	・鶏肉とレバーの甘辛がらめ ・キャベツのゆかりあえ ・わかめのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 とうふ 鶏レバー 牛乳 わかめ	ねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん
17(金)	ごはん (特別栽培米)	・鶏肉のオニオンソース ・トマトときゅうりの甘酢あえ ・アゴのたたき汁 ・牛乳	鶏肉 わかめ トビウオミンチ 牛乳	玉ねぎ レモン にんじん トマト しょうが きゅうり ねぎ えのき	ごはん
20(月)	ごはん	・ささみの青のりフライ ・キャベツときゅうりの酢の物 ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳	鶏肉 わかめ 卵 油揚げ とうふ 青のり 牛乳	キャベツ たまねぎ きゅうり えのき にんじん ねぎ	ごはん
21(火)	ごはん	・ツナ春巻き ・キャベツのソテー ・トマトと卵のスープ ・牛乳	ツナ 豚肉 とうふ 牛乳 卵	たまねぎ 水菜 キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも 春巻きの皮
22(水)	ごはん	・カレー豆腐 ・ささみと切干大根の炒め物 ・牛乳	鶏ミンチ とうふ 豚ミンチ 牛乳 鶏肉	たまねぎ ねぎ にんにく にんじん 切干大根 たけのこ 小松菜	ごはん
23(木)	ハヤシライス (麦ごはん)	・きゅうりのレモンサラダ ・冷凍みかん ・牛乳	牛肉 牛乳	たまねぎ グリーンピース にんじん きゅうり みかん マッシュルーム キャベツ レモン	ごはん
24(金)	しょうがごはん	・肉じゃが ・キャベツのかつおあえ ・牛乳	豚肉 花かつお 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 さやいんげん	ごはん ごま こんにゃく じゃがいも
27(月)	ごはん	・クリスピーチキン ・キャベツとコーンのソテー ・レタスのスープ ・牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 卵	キャベツ コーン にんじん レタス たまねぎ	ごはん
28(火)	ごはん	・ジャージャー麺 ・キャベツピーマンの昆布あえ ・ふりかけ ・牛乳	豚ミンチ 牛乳 鶏ミンチ	にんじん ピーマン なす しょうが ねぎ しいたけ にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん 中華麺
29(水)	ごはん	・トビウオの変わり揚げ ・きんぴら ・ふのすまし汁 ・牛乳	トビウオ ちくわ 卵 牛乳	にんじん えのき たけのこ たまねぎ さやいんげん ねぎ しょうが	ごはん ごま ふう こんにゃく
30(木)	ごまごはん	・鶏肉のさっぱり煮 ・油揚げのみそ汁 ・いそかあえ ・牛乳 ・水無月風いろいろ	鶏肉 のり 油揚げ 牛乳 あずき	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 水菜 ねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま じゃがいも