

# 6月 こんだてひょう

相生学校給食センター

日曜	こんだて	あか (血や肉になる)	き (熱や力になる)	みどり (体のちょうしをととのえる)	
1 木	ピザトースト てづく 手作りピザ	牛乳 こ 粉ふき芋 コンソメスープ	ウインナ ベーコン ぎゅうにゅう たまご チーズ	こめこ じゃがいも パン セリー	たまねぎ キャベツ ピーマン コーン エリンギ もやし
2 金	むぎ 麦ごはん かぶ 昆布	牛乳 だいず 大豆入りきんぴら ゆかり和え	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ちくわ ちくわ	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら おしむぎ	ごぼう ゆかり もやし ｷﾞャﾌﾞ にんじん いんげん れんこん きりぼしだいこん こんにゃく
5 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 あつあ 厚揚げの中 華 煮 ナムル	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご あつあげ	あぶら おしむぎ さとう でんぶん こめ ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく もやし きゅうり キャベツ
6 火	こがた 小型ｺｯﾊﾟﾝ	牛乳 ﾐｯｸﾞﾗｯｸ 小松菜ｽｰﾌﾟ ﾋｰｽﾞ ﾍﾞﾗﾀﾞ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ とりにく	じゃがいも パン ドレッシング あぶら	にんにく たまねぎ ﾍﾞﾙｯｸﾘｰ ｷﾞャﾌﾞ ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾝｽ にんじん きゅうり こまつな
7 水	さんしょく 三色とんぶり たくあん	牛乳 すだち酢和え そうめん汁	とりにく わかめ たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん	しょうが いんげん もやし きゅうり たまねぎ すだちず たくあん
8 木	こくとう 黒糖パン オレンジ	牛乳 ｻﾌﾞﾗのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ｺｰｽﾄ-ﾗｯｸ ﾐﾝﾄ-ﾈ	ｻﾌﾞﾗ ベーコン ぎゅうにゅう	ドレッシング ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｶﾓ パン くらざとう	ｷﾞャﾌﾞ たまねぎ ﾊﾟｾﾘ にんじん トマト コーン きゅうり オレンジ
9 金	むぎ 麦ごはん	牛乳 いわしの梅煮 昆布和 ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう がんもどき だいず イワシ ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ	こめ おしむぎ さとう あぶら	たけのこ きゅうり ｷﾞャﾌﾞ こんにゃく にんじん いんげん
12 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 にく 肉じゃが だいず にぼし 煮 大豆と煮干しの揚げ煮	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず にぼし	でんぶん おしむぎ こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん たけのこ
13 火	こがた 小型ｺｯﾊﾟﾝ	牛乳 さんさい 山菜ｽﾊﾟゲﾃｰ トマト オクラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	パン ﾍﾞﾀｰ ｽﾊﾟゲﾃｰ ドレッシング	さんさい にんじん たまねぎ しめじ オクラ きゅうり トマト
14 水	ごはん	牛乳 たにく 豚肉のみそ炒め わかめの酢のもの	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ みそ わかめ	こめ あぶら さとう タルタルソース	だいこん にんじん たけのこ ｷﾞャﾌﾞ ﾋｰﾏﾝ きゅうり たまねぎ ヤングコーン
15 木	コッペパン	牛乳 ｶﾏｽﾌﾗｲ ｸﾞﾘｰﾝﾗｯｸ ﾍﾞﾙｯｸ	ｶﾏｽ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	パン ドレッシング じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ｷﾞャﾌﾞ にんじん たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾍﾞﾙｰﾝﾘｰﾌ こまつな
16 金	ひじきごはん	牛乳 かおり和え みそ汁	みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう さつまあげ かまぼこ ひじき とりにく	あぶら こめ さとう	こんにゃく ほうれんそう ｷﾞャﾌﾞ にんじん しいたけ ねぎ かおり えだまめ
19 月	ごはん あじつ 味付けのり	牛乳 しゅんぎ 旬の野菜かき揚げ そば米汁	ちりめん ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あじつけのり	こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら こめ そばこめ	ごぼう おくら たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こんにゃく しいたけ
20 火	ピタパン	牛乳 だいず 大豆のチリコンカン ごぼうﾗｯｸ ﾍﾞﾙｯｸ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ベーコン	ﾋﾞﾀﾊﾟﾝ あぶら ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ きゅうり ｷﾞャﾌﾞ ﾍﾞﾙｰﾝ ﾍﾞﾙｰﾝ ごぼう にんにく
21 水	ｷﾞャﾌﾞ ｽｶｯﾄﾋｰﾘｰ	牛乳 ちゅうか 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム わかめ かんでん	こめ セリー ごまあぶら さとう	ﾁﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ ﾀﾞﾓﾁ たまねぎ にんじん いんげん たくあん
22 木	ｷﾞャﾌﾞ ﾊﾞｰｶﾞｰ	牛乳 ｺｰﾝﺻﾗﾀﾞ ﾍﾞﾃｯﾄｽｰﾌﾟ	えび とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ ｸﾞﾗｲﾝ ﾊﾞﾝ あぶら ﾍﾞﾙｰﾝ じゃがいも ドﾚｯｼﾝｸﾞ	だいこん ｷﾞャﾌﾞ たまねぎ にんじん コーン ﾍﾞﾙｰﾝ きゅうり
23 金	むぎ 麦ごはん つくだに 佃煮	牛乳 に がめ煮 きりぼし だいこんすもの 切り干し大根の酢のもの	うすらたまご ちくわ ぎゅうにゅう とりにく のりつくだに	こめ さとう あぶら さといも おしむぎ ごま	きりぼしだいこん れんこん ごぼう にんじん こんにゃく ｷﾞャﾌﾞ いんげん きゅうり
26 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 とりにく 鶏肉のねぎソース すまし汁	とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	おしむぎ こめ あぶら でんぶん さとう	ねぎ えのきだけ だいこん にんじん
27 火	こがた 小型ｺｯﾊﾟﾝ	牛乳 ひ 冷やし中華 コーンポテト えだまめ 枝豆	ｽｷﾞﾓﾐﾙｸ たまご えび ハム ぎゅうにゅう	ごまあぶら ﾍﾞﾀｰ ちゅうかめん パン じゃがいも	にんじん きゅうり コーン えだまめ もやし
28 水	ﾊﾔｼﾗｲｽ あくとん 福神漬	牛乳 だいこん 大根サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら ドレッシング	ぶくじんづけ たまねぎ にんじん きゅうり ﾍﾞﾙｰﾝ にんにく だいこん えだまめ
29 木	コッペパン ジャム	牛乳 ﾂﾅとﾍﾞﾙｰﾝのﾍﾞﾙｰﾝ 焼 ｽｷﾞﾓ-ｽｰﾌﾟ ﾍﾞﾙｰﾝ	ﾂﾅ ﾍﾞﾙｰﾝ ﾍﾞﾙｰﾝ ぎゅうにゅう ﾍﾞﾙｰﾝ	パン じゃがいも ｼﾞｱﾓ あぶら	しめじ ﾍﾞﾙｰﾝ ﾍﾞﾙｰﾝ ｽﾞｯｷｰ ﾍﾞﾙｰﾝ にんじん
30 金	えだまめ 枝豆ごはん	牛乳 ｼﾞｼﾞｱﾓの南蛮づけ かみなり汁	ｼﾞｼﾞｱﾓ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	ﾋｰﾏﾝ あかﾊﾟﾌﾞﾘｶ たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ