

# 6月きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン		
1日 (月) エネルギー 小645 中797	ごはん	こめ						
	わらびのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	
	あじの南蛮漬け	じゃがいもでんぷん	あぶら	あじ			しょうが ねぎ	
	ごまびたし	さとう	ごまあぶら				こまつな にんじん	もやし
	アップルシャーベット	さとう	ごま				りんご	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
2日 (火) 小574 中727	ごはん	こめ						
	野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ			にんじん パセリ	たまねぎ セロリー
	ハンバーグケチャップソース	じゃがいもでんぷん	ぎゅうし	とりにく			トマト	たまねぎ しょうが
	アスパラとコーンのソテー	さつまいもでんぷん	あぶら	だいたす			アスパラガス	コーン キャベツ
	牛乳				ぎゅうにゅう			
3日 (水) 小606 中748	わかめごはん	こめ	みずあめ			わかめ		
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ			チンゲンサイ	しめじ たまねぎ
	春巻	はるさめ さとう	とんし	だいたす			にんじん なら	キャベツ たまねぎ
	ピーマンソテー	じゃがいもでんぷん	あぶら				にんにく	しいたけ
	牛乳	こむぎこ	ごまあぶら				だいたす	きくらげ
	牛乳	ピーマン	あぶら	ぶたにく			ピーマン にんじん	キャベツ もやし
	牛乳				ぎゅうにゅう			
4日 (木) 小646 中807	ごはん	こめ						
	肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく			にんじん	たまねぎ しらたき
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド				さやいんげん	
	即席漬け	みずあめ						キャベツ きゅうり
	牛乳	さとう					ナタデココ レモン	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
5日 (金) 小616 中780	ごはん	こめ						
	もずくとたまごのスープ	じゃがいもでんぷん		たまご とうふ				ねぎ えのきたけ
	魚と大豆のチリソース煮	じゃがいもでんぷん	あぶら	たら だいたす			ピーマン	たまねぎ にんにく
	きゅうりの甘辛	さとう	ごまあぶら					しょうが
	牛乳				ぎゅうにゅう		きゅうり	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
8日 (月) 小653 中809	ごはん	こめ						
	キーマカレー	じゃがいも 小こめ	あぶら	ぶたにく だいたす			にんじん トマト	たまねぎ しょうが
	アスパラとコーンのサラダ	さとう さつまいも	あぶら				アスパラガス	にんにく
	チーズ	じゃがいもでんぷん						グリーンピース
	牛乳				チーズ		キャベツ きゅうり	コーン
	牛乳				ぎゅうにゅう			
9日 (火) 小625 中777	ごはん	こめ						
	大根と油あげのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ			こまつな	だいこん
	白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	たら				
	ごま入りきゅうりのきんぴら	さとう	ごま あぶら	ぶたにく			にんじん	ごぼう こんにゃく
	牛乳	みずあめ さとう	ごまあぶら					れんにゅう
	牛乳				ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう
10日 (水) 小597 中808	中華めん	こむぎこ						
	みそラーメンスープ		あぶら	ぶたにく みそ			にんじん なら	しょうが にんにく
	蒸しぎょうざ	こむぎこ さとう	とんし	ぶたにく とりにく			なら	キャベツ たまねぎ
	切り干し大根のナムル	じゃがいもでんぷん	あぶら	だいたす				しょうが
	牛乳	さとう	ごまあぶら				にんじん	きりぼしだいこん
	牛乳				ぎゅうにゅう			きゅうり
11日 (木) 小594 中732	ごはん	こめ						
	根菜汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ			にんじん	だいこん ごぼう
	ますの塩焼き			ます				ねぎ こんにゃく
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド				こまつな にんじん	キャベツ
	牛乳	さとう		だいたす				こんぶ
	牛乳				ぎゅうにゅう			
12日 (金) 小652 中803	ごはん	こめ						
	もやしのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ			こまつな	もやし
	チーズ入りささみフライ	こむぎこ	あぶら	とりにく だいたす				
	五目豆	さとう		ぎょにく (さつまあ			にんじん	ごぼう しいたけ
	牛乳	さとう		げ) だいたす				こんにゃく
	牛乳				こんぶ			ぶどう ライム
	牛乳				ぎゅうにゅう			ブルーベリー
15日 (月) 小628 中798	ごはん	こめ						
	パプリカライス	こむぎこ	あぶら				パプリカ	
	鶏肉とあさりのクリームソース	こむぎこ	バター (乳)	あさり とりにく			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ
	キャベツとコーンのサラダ	あぶら		しろいんげんまめ				キャベツ きゅうり
	牛乳				チーズ		コーン	メロン
	牛乳				ぎゅうにゅう			

大野小6年 なし

大野小6年 なし  
【4日～10日は  
は 歯と口の健康週間  
です】

立仏小 なし

黒埼南小1年 なし

【サッカーワールド  
ドカップが開幕！  
今回はアメリカ・  
メキシコ・カナダ  
で開催です】

山田小6年 なし  
黒埼中 なし

16日 (火) 小615 中753	ごはん	こめ						山田小6年 なし
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	鶏肉と大豆のごまがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	
	かおりあえ	じゃがいもでんぷん				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17日 (水) 小633 中783	ごはん	こめ						
	かつおふりかけ	さとう とうもろこしでんぷん		かつおけずりぶし	のり	りよくちや		
	トマトとたまごのスープ	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	
	レバー入りメンチカツ	じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん タピオカでんぷん こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ しょうが にんにく	
	甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18日 (木) 小593 中752	米粉黒糖コッパン	こめこ こむぎこ さとう くるざとう	ショートニング				だっしふんにゅう	黒崎南小4年なし
	春雨スープ	はるさめ		ぎょにく (かまぼこ)		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	鶏肉の照り焼き	さとう		とりにく				
	アーモンド入りこまつなサラダ		あぶら アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19日 (金) 小591 中732	ごはん	こめ						大野小4年 なし
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ツナ入りひじきの佃煮	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			
	風味漬						キャベツ きゅうり しょうが	
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ とうもろこしでんぷん					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (月) 小614 中763	ごはん	こめ						中野小屋中 なし
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ もやし えのきたけ	
	豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	
	冷凍みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (火) 小578 中734	洋風三色ごはん	こめ さとう キャッサバでんぷん	とんし あぶら	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	黒崎南小2年なし
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブあぶら	しろいんげんまめ ぶたにく (ベーコン)		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	
	チーズオムレツ	さとう タピオカでんぷん	あぶら	たまご	チーズ			
	塩もみ						キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
24日 (水) 小625 中774	ごはん	こめ						立仏小6年 なし
	マーボー丼 (真)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	中華サラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	
	すいか						すいか	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25日 (木) 小647 中800	ごはん	こめ						立仏小6年 なし 黒崎南小6年なし
	沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばの照焼き	さとう みずあめ こめでんぷん		さば				
	切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
26日 (金) 小624 中774	ごはん	こめ						黒崎南小6年なし 黒崎南小3年なし
	豆腐と小松菜のみそ汁			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	
	鶏肉のカレー揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく				
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (月) 小622 中769	ごはん (コシヒカリ)	こめ						【コシヒカリ給食の日】
	豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	いかのたつた揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	いか			しょうが	
	ごま入りもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (火) 小611 中752	ごはん	こめ						
	たまご入り中華風コーンスープ	じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	
	ポークシューマイ	こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	ごまあぶら	ぶたにく だいず ほたて			しょうが たまねぎ	
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			