



# 6月のこんだてひょう

歯の衛生週間



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		わつ ちから	からだ	からだ ちよう	
			熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子をとのえるもの	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
1 (水)			ごはん・みそしる ほうれんそうのごもくいため・くだもの	ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ にほし・ぶたにく・たまご	キャベツ・にんじん・ねぎ しめじ・ほうれんそう・たけのこ しいたけ・もやし・しょうが オレンジ
2 (木)			ぶたどん・わかめとコーンのスープ おかひじきのからしあえ	ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・かつおぶし	たまねぎ・グリーンピース・にんじん ねぎ・えのき・コーン おかひじき・もやし
3 (金)			こめこパン・シーフードチャウダー フレンチサラダ・くだもの	こめこパン・じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう・えび・ほたて・い か ベーコン・なまクリーム ハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー りんごコンポート
6 (月)			ごはん・とろろこんぶじる あじのカレーあげ・きりほしたいこんに	ごはん・でんぶん あげあぶら・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ふ・とろろこんぶ かつおぶし・あじ・ささかま	ねぎ・にんじん・しょうが きりほしたいこんにんげん
7 (火)			ごはん・すましじる ホイコーロー・くだもの	ごはん・はるさめ こまあぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう・はななると かつおぶし・ぶたにく	にんじん・えのき・ねぎ キャベツ・たまねぎ・たけのこ あかピーマン・ピーマン・しょうが にんにく・オレンジ
8 (水)			ごはん・みそかきたまじる さけのてりに おかひじきのかふうあえ	ごはん・でんぶん あげあぶら・さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう・たまご とうふ・ふ かつおぶし・さけ	にんじん・しめじ・ねぎ おかひじき・もやし
9 (木)			ごはん・マーボー豆腐 かいそうサラダ・ミニトマト	ごはん・こまあぶら サラダあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく わかめ・かいそうミックス	にんじん・ねぎ・にら・しょうが にんにく・ほししいたけ・もやし むきまめ・コーン・ミニトマト
10 (金)			はえぬきしよくパン・マーガリン ミネストローネ だいいんのうめドレッシングサラダ・ヨーグルト	はえぬきしよくパン・マーガリン ほしがたマカロニ・じゃがいも オリーブあぶら・サラダあぶら こま・はちみつ	ぎゅうにゅう・ヨーグルト ベーコン・かつおぶし	たまねぎ・トマト・ピーマン・きピーマン セロリ・にんにく・だいいん・にんじん きゅうり・コーン・キャベツ
13 (月)			ちゅうかどん はるさめスープ・くだもの	ごはん・こまあぶら サラダあぶら・でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび うずらたまご・とりにく わかめ	にんじん・たけのこ・キャベツ ほししいたけ・たまねぎ・にんじん しめじ・ねぎ・パイン
14 (火)			<おかひじきゅうしよく> ごはん・ゆばのすましじる さんまのかばやき おかひじきのおひたし	ごはん・でんぶん あげあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ゆば かつおぶし・さんま	しめじ・みつば・たけのこ にんじん・しょうが・おかひじき・もやし
15 (水)			ごはん・とうふのみそしる ぶたにくとキャベツのしおこうじいため くだもの	ごはん・サラダあぶら こま	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ぶたにく	ねぎ・にんじん・えのき キャベツ・もやし・にら にんにく・オレンジ
16 (木)			ごはん・ごもくスープ さばのパンパンジーソース ポイルキャベツ	ごはん・マロニー・こまあぶら でんぶん・あげあぶら さとう・こま	ぎゅうにゅう・ぶたにく さば	メンマ・ほししいたけ・にんじん ねぎ・もやし・しょうが にんにく・キャベツ
17 (金)			パン・いちごジャム スープカレー・オムレツ ビーンズサラダ	パン・いちごジャム でんぶん・あげあぶら じゃがいも・サラダあぶら カレールウ・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく オムレツ	ピーマン・あかピーマン・きピーマン たまねぎ・ミックスピーンズ・にんじん ブロッコリー・コーン
20 (月)			ごはん・じゃがいものみそしる いかのたつたあげ ひじきのいりに	ごはん・じゃがいも でんぶん・あげあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・かつおぶし・い か ひじき・さつまあげ	ねぎ・にんじん・しょうが ごぼう・いんげん
21 (火)			エビピラフ・あおなのスープ ゴロゴロサラダ	ごはん・バター サラダあぶら	ぎゅうにゅう・えび とうふ・ベーコン チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・コーン・チンゲンさい しめじ・カリフラワー・ブロッコリー むきまめ
22 (水)			ごはん・かんこくのり たまごスープ はるまき・おひたし	ごはん・あげあぶら こま	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・はるまき かんこくのり	コーン・にんじん・しめじ ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり
23 (木)			カレーライス フルーツあんぱん	ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー あんぱん・とうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ
24 (金)			くろパン・スライスチーズ ジュリアンヌスープ ウィンナーとじゃがいものチリソース・くだもの	くろパン・あげあぶら サラダあぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん せろり・えのき・パセリ ねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・さくらんぼ
27 (月)			ごはん・けんちんじる しらすねぎいりあつやきたまご とんみつみそいため	ごはん・こまあぶら サラダあぶら・はちみつ	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ぶたにく しらすねぎいりあつやきたまご	だいいん・にんじん・ねぎ・ごぼう にんにく・たまねぎ・ほくさい・キムチ にら・しめじ
28 (火)			ごはん・ふりかけ ぐたくさんみそしる やさいとわかめのとうふよせあんかけ さんしよくあえ	ごはん・じゃがいも さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・こうやどうふ あぶらあげ・かつおぶし やさいとわかめのとうふよせ	もやし・にんじん・ねぎ ほうれんそう・キャベツ
29 (水)			ごはん・ちゅうかふうスープ すぶた・くだもの	ごはん・はるさめ こまあぶら・こま あげあぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく	にんじん・ねぎ・チンゲンさい・もやし しょうが・たまねぎ・たけのこ・パイン ほししいたけ・ピーマン・さくらんぼ
30 (木)			ごはん・おやこじる やきざかな・あさづけ	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふ・たまご さけのさいきょうづけ	たまねぎ・にんじん・みつば ほししいたけ・キャベツ・きゅうり しょうが

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。