

2021年

6月の献立予定表

菊陽町立菊陽北小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			その他
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	火	チキンカレーライス		ひよこめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ ツナ こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんごピューレ きゅうり きやべつ	カレーウ ウィン ソース ケチャップ しょうゆ しお
2	水	こくとうパン		ミネストローネ するめのサラダ かぼちゃのひきにくフライ	ぎゅうにゅう ウィンナー ポイルビーンズ さきいか かぼちゃひきにくフライ	こくとうパン じゃがいも さらだゆ マカロニ ごま さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ ダイストマト にんにく きやべつ きゅうり	パイオン ウィン しょうゆ す しお こしょう
3	木	ワカメごはん	*	クイッティオスープ ハンバーグ しそひじきあえ ジューシー	わかめ ぶたにく しそひじき ハンバーグ	こめ むぎ さらだゆ クイッティオ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり きやべつ きくらげ ジューシー	パイオン みりん オイスターソース しょうゆ しお
4	金	ミルクパン		たぬきうどん ごぼうとナッツのカミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら ちりめん	ミルクパン うどん アーモンド マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きやべつ きゅうり コーン	しょうゆ しお みりん す こんぶ かつお
7	月	むぎごはん		ぶたじゃがキムチ ばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ ワカメ いかまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ こんにやく ごま さとう	にんじん ニラ たまねぎ はくさいキムチ ねりうめ	しょうゆ みりん さけ しお す
8	火	うめごはん		はるさめとうずらのスープ きびなごカレーフライ かわりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご きびなごカレーフライ	こめ むぎ さらだゆ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん かんそうかりかりうめ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きやべつ きゅうり ふくじんづけ	しょうゆ しお 醤油 さけ みりん
9	水	しょくパン マーシャルビーンズ		ペンネとナスのトマトソース ゴーヤとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいちミート こなチーズ ツナ パター	しょくパン マーシャルビーンズ ペンネ さとう マヨネーズ アーモンド さらだゆ	にんじん たまねぎ なす にんにく ダイストマト ゴーヤ きゅうり きやべつ コーン	ケチャップ ソース しょうゆ しお ウィン
10	木	むぎごはん		ちりめんナッツ とりとごぼうのごもくに ワカメのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん いかまぼこ とりとく ポイルビーンズ ちぎりあげ がんもどき うずらのたまご わかめ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド こんにやく さとう	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり きやべつ	しょうゆ す しお みりん さけ
11	金	げんまいパン		ミートボールとマカロニのホワイトスープ カシュチップサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう ミートボール ロースハム パター なまクリーム	げんまいパン マカロニ さとう さらだゆ カシュナッツ ポテトチップス	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きやべつ きゅうり パインジュース パインかん	しお こしょう 白ワイン アガー す
14	月	むぎごはん		けんちんじる さばのみそに しそこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ しそこんぶ さばのみそに	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ ごま	にんじん だいこん ねぎ きゅうり きやべつ	しょうゆ しお みりん さけ こんぶ かつお
15	火	むぎごはん		なつのっぺじる さかなのチリソース	ぎゅうにゅう とりにく やきどらふ ちくわ ホキ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ こんにやく さとう でんぶん	にんじん とうがん かぼちゃ えだまめ たまねぎ ビーマン	しょうゆ しお ケチャップ かつ トウバンジャン
16	水	セルフミートパン		やさいスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいちミート ウィンナー	コッペパン さらだゆ こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ ビーマン きやべつ パセリ とうもろこし	ケチャップ しお しょうゆ ウィン パイオン コンソメ
17	木	むぎごはん		かきたまじる まだいいそべフライ ピーマンのじゃこあえ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ちくわ とうふ まだいいそべあげ	こめ むぎ でんぶん さらだゆ ごまあぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ビーマン きやべつ	しょうゆ みりん す さけ しお こんぶ かつお
18	パリ	こめこパン		たらこスパゲッティ かいそうサラダ すいか	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ きざみりん かいそうミックス オーシャンレッグ パター	こめこパン アーモンド スパゲッティ さとう ごまあぶら さらだゆ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく だいこん きやべつ すいか	コンソメ しょうゆ しお す ワイン
21	月	マーボーなすどん		じゃがいものシャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいちミート とうふ ツナ あかみそ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ ごまあぶら でんぶん ごま ねりごま さとう	にんじん なす たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン オ オイスターソース
22	火	むぎごはん		さかなのかばやき わかめのみそしる あまなつとサラタマのサラダ	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ むぎみそ	こめ むぎ さらだゆ オリーフゆ さとう	にんじん しょうが あまなつ たまねぎ きやべつ だいこん えのき ねぎ	しょうゆ しお さけ ワイン す こしょう
23	水	かぼちゃパン		パリパリやきそば はるまき フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらのたまご ミニはるまき	かぼちゃパン やきチャーメン ごまあぶら さとう でんぶん さらだゆ	にんじん きやべつ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが みかん りんごジュース パイン おうとう	しょうゆ しお パイタン さけ こしょう アガー
24	木	キーマカレーライス		カミカミサラダ ムース	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいちミート こなチーズ さきいか	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ さとう ムース	にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ きやべつ きゅうり	カレーウ す しょうゆ ウィン ソース しお
25	金	セルフハンバーガー		やさいのスープ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ウィンナー	まるパン マヨネーズ さとう じゃがいも	にんじん きやべつ たまねぎ えだまめ だいこん しめじ あまなつ あまなつジュース	パイオン しょうゆ ソース オ アガー ケチャップ しお
28	月	ハッスルどん		きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	こめ むぎ こんにやく さらだゆ さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きやべつ きりぼしだいこん きゅうり ねぎ	しょうゆ す しお さけ みりん
29	火	むぎごはん		とうがんのそぼろに ちぐさやき とさずあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ だいちミート ちぎりあげ あつあげ いとかつお ちぐさやき	こめ むぎ こんにやく さらだゆ さとう でんぶん	にんじん とうがん いんげん たまねぎ きやべつ きゅうり	しょうゆ す しお さけ みりん
30	水	あげパン		タイピーエン ぎょうざ ミニトマト いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく うずらのたまご ぎょうざ いちごヨーグルト	まるパン こくとう さらだゆ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ きやべつ ねぎ きくらげ たけのこ ミニトマト	パイオン しお しょうゆ パイタン さけ

※つごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

※ 今月は、給食委員会さんが考えてくれたこんだてが3回入っています。

ハンバーグ、キーマカレーライス、あげパン、タイピーエンなど、みなさんが好きなものが入っていて楽しみですね！