

令和6年6がつのよていこんだてひょう

にしごうしだいいち小学校

| ひょう | しゅしょく | きゅうにゅう | おかず | ねつやちからになる(き) | ちやくやほねになる(あか) | からだのちようしをととのえる(みどり) |
|-----|-------------------|--------|--|---------------------------------|---|--|
| 3月 | むぎごはん | ○ | キーマカレー アスパラサラダ | じゃがいも コーン こめ むぎ アーモンド | ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラ きゅうり きゃべつ |
| 4火 | むぎごはん | ○ | みそだんごじる いわしのかほすれもんに かわりあえ | むぎ こむぎこ こめ | ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ だしりこ | ねぎ にんじん ごぼう えのき きゅうり |
| 5水 | ピタパン | ○ | チキンピーンズ ごぼうとナッツの かみかみサラダ とうもろこし | こむぎこ カシューナッツ | ぎゅうにゅう だいたい とりミンチ チーズ ちりめん | たまねぎ にんじん トマト にんにく しめじ パセリ ごぼう きゅうり |
| 6木 | わかめごはん | ○ | もずくいりみそしる ゴーヤチャンプル | こめ むぎ | ぎゅうにゅう もずく だしりこ とうふ たまご ぶたにく かつお あげ | えのき にんじん たまねぎ ねぎ にがうり |
| 7金 | こくとうパン | ○ | ごもくうどん えだまめサラダ ムース | パン うどん コーン ごま | ぎゅうにゅう てんぷら だしこんぶ だしかつお あげ ささみ | しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり |
| 10月 | むぎごはん | ○ | ハヤシライス デコボンサラダ | こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ロースハム | しめじ きゅうり きゃべつ デコボン レモン にんじん |
| 11火 | むぎごはん | ○ | まごわやさしいみそしる こもくきんぴら | こめ むぎ ごま | ぎゅうにゅう もめんとうふ てんぷら とりにく | えのき にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん |
| 12水 | ミルクパン | ○ | クラムチャウダー トマトオムレツ アーモンドサラダ | パン アーモンド バター コーン こめこ | ぎゅうにゅう あさり とりにく オムレツ チーズ | たまねぎ にんじん しろインゲンまめ きゃべつ きゅうり ブロッコリー トマト |
| 13木 | キムチごはん | ○ | かぼちゃのみそしる メロン | こめ ごま | ぎゅうにゅう もめんとうふ ぶたにく あげ だしりこ | かぼちゃ にんじん えのき たまねぎ ねぎ なら キムチ |
| 14金 | ココアパン | ○ | ポトフ フルーツクリーム | パン コーン パナナ じゃがいも | ぎゅうにゅう ウィナー | たまねぎ にんじん きゃべつ みかん おうとう パイン なつみかん レモン ブロッコリー |
| 17月 | むぎごはん | ○ | チキンカレー カツシューナッツサラダ | こめ むぎ カシューナッツ バター こむぎこ じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ | にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり |
| 18火 | むぎごはん (ごはんのとも) | ○ | マーボーなす はるさめのすのもの | こめ むぎ はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ もめんとうふ ロースハム だいたい わかめ | なす にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ しいたけ ねぎ |
| 19水 | パインパン | ○ | きゃべつとにくだんごのスープ トマトサラダ はんかんゼリー | パン はるさめ | ぎゅうにゅう ミートボール | たまねぎ にんじん きゃべつ きくらげ トマト きゃべつ レモン |
| 20木 | むぎごはん | ○ | なつやさいのっぺる さかなのレモンなんぼん | こめ むぎ こんにゃく かたくりこ | ぎゅうにゅう とりにく あげ だしこんぶ だしかつお ホキ | とうがん かぼちゃ にんじん なす しいたけ たまねぎ あかピーマン きピーマン レモン |
| 21金 | ひのくにパン | ○ | トマトスパゲティー イタリアンサラダ | パン スパゲティー | ぎゅうにゅう ベーコン イカ チーズ | にんじん にんにく たまねぎ しめじ パセリ きゃべつ あかピーマン きピーマン レモン トマト |
| 24月 | むぎごはん | ○ | しおにくじゃが アーモンドサラダ | こめ むぎ じゃがいも アーモンド いとこんにゃく | ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ ロースハム | しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ブロッコリー |
| 25火 | むぎごはん | ○ | ぶたじる ひじきとだいたいのサラダ | こめ むぎ こんにゃく | ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ とうふ あげ だしりこ みそ ひじき だいたい | にんじん たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ きゅうり |
| 26水 | ソフトフランスパン | ○ | ガルビュール あじフライ(トマトソース) | パン じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン あじ | たまねぎ にんじん セロリ しめじ しろインゲンまめ きゃべつ トマト |
| 27木 | セルフおにぎり | ○ | にらたまじる さばのゆずみそに | こめ むぎ かたくりこ | ぎゅうにゅう たまご とうふ かにかま のり さば だしこんぶ だしかつお | たまねぎ にんじん なら えのき うめぼし |
| 28金 | こめこいり にんじんパン | ○ | かぼちゃのポタージュ ハムサラダ | パン こむぎこ バター コーン | ぎゅうにゅう とりにく ロースハム | しろいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり |

はじめしたきこうですが、きゅうしよくをしっかりとべてげんきをにすごしてください。
※こんげつのしよくいくの日は18日(火)です。ほうそうをします。