



# 6月のこんだて(前半)



日 曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
1 月				さばのしおやき(おろしだれ)	さば		だいこん、しそ	塩、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	570
				どさんこじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス	かつおこんぶだし、酒	684
2 火				じゅうしい	ぶたかた肉、ぶたばら肉、細こんぶ	米	にんじん、こまつな	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	534
				にんじんしりしり	ツナ、たまご		にんじん	しょうゆ、みりん	641
				もずくスープ	もずく	じゃがいも	えのきたけ、ねぎ	とりがら、みりん、しょうゆ、塩	
3 水				しろいマーボーどうふ	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	594
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	713
4 木				とんかつふう	ぶたヒレ肉	エッグゲアマヨネーズ、パン粉		塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、砂糖	580
				むしキャベツ			キャベツ	塩	696
				かぼちゃのぐたくさんじる	あつあげ		かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	
5 金				あつあげとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	ごま油、かたくり粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、にんにく、にら、もやし	かき油、塩、しょうゆ、酒、こしょう	546
				トマトとズッキーニのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	トマト、たまねぎ、ズッキーニ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう、酒	655
8 月				ぶたじゃがみそに	ぶた肉、みそ	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	555
				ちんげんさいのおすまし			チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	666
9 火				とりのばいにくやき	とり肉		ねりうめ、白ねぎ、しそ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	533
				こまつなごまあえ		すりごま	こまつな、キャベツ、きゅうり	みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	640
				たけのこのみそしる	とうふ、油あげ、みそ		たけのこ、にんじん、だいこん	かつおこんぶだし	
10 水				カレーどん	ぶた肉、油あげ	米、じゃがいも、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しいだけ、白ねぎ	カレー粉、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、かつおこんぶだし	645
				ひじきサラダ	ひじき、糸かまぼこ	ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	774
11 木				なすととりのしょうがに	とり肉、あつあげ	油	なす、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	549
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、えのきたけ	かつおこんぶだし	659
12 金				じゃがいもチーズやき	チーズ、ツナ	じゃがいも	たまねぎ	塩、黒こしょう	639
				エルテンスープ	ベーコン、牛乳	バター、こめ粉、オリーブ油、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、えだまめペースト	塩、こしょう、コンソメ	767
15 月				こぎつねごはん	とりひき肉、油あげ	米、もち米	にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、こんぶ	569
				ごもくにまめ	ちくわ、大豆水煮	ごま油	にんじん、たけのこ、ごぼう、干しいだけ	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	683
				ふのおすまし		ふ	ちんげんさい、玉ねぎ、しめじ	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

6月は【食育月間】です！

今年はサッカーワールドカップの開催にちなんで、日本代表と対戦する国の料理を提供します。給食を通して世界の食文化に触れて、みんなで日本代表を応援しましょう！



沖縄の郷土料理

W杯対戦相手オランダの郷土料理