

6月こんだて表

日 曜	主食	おかず・デザート	牛乳				品
1 水	 麦ごはん	ぶた肉の四川ソースかけ ちゅうかサラダ ちゅうかわかめスープ	 牛乳	ぶた肉 ハム たまご わかめ とうふ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく	麦ごはん ごま油 ごま 砂糖 はるさめ	635 27.4 21.7 2.0  いも類
2 木	 みそラーメン	肉だんごのもち米蒸し 切干大根のキムチあえ	 牛乳	ぶた肉 みそ	にんじん にら ねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく 切干大根 こまつな もやし きくらげ	中華めん 油 もち米	655 28.3 19.2 3.2  たまご
3 金	 麦ごはん	☆カミカミ献立 新じゃがとり肉の煮物 ひじき入りおひたし(カミカミ) 豆みそ(カミカミ)	 牛乳	とり肉 ひじき だいず 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし さやいんげん とうもろこし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	694 28.0 19.6 1.5  乳・乳製品
6 月	 麦ごはん	ハンバーグ和風ソースかけ キャベツとこんぶのつけもの さやえんどうのみそしる	 牛乳	ぶた肉 とり肉 こんぶ とうふ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんにく さやえんどう	麦ごはん じゃがいも でん粉 みずあめ 油	632 27.6 16.6 2.5  きのこ
7 火	 ビビンバ(カミカミ)	ごもくスープ 豆乳プリン	 牛乳	ぶた肉 のり とり肉 とうふ 豆乳プリン	ぜんまい もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま こんにゃく	622 26.7 20.0 2.1  小魚
8 水	 グリーンピース ごはん	さばのごま焼き かぶとキャベツのしょうゆづけ じゃがいもとわかめのみそしる	 牛乳	さば わかめ 油揚げ みそ	グリーンピース しょうが かぶ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ にんじん	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	631 28.3 20.2 3.1  くだもの
9 木	 チーズパン	トマトونسープ コールスロー ドライブルー(カミカミ)	 牛乳	チーズ とり肉 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリー トマト にんにく パプリカ きゅうり ドライブルー	コッペパン パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	603 26.7 19.3 2.0  豆・豆製品
10 金	 麦ごはん	「朝食モデル献立」 なっとう ツナあえ にらのみそしる	 牛乳	なっとう ツナ とうふ みそ	キャベツ にんじん こまつな にら たまねぎ	麦ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	626 27.9 16.8 2.4  緑黄色野菜
13 月	 ふりかけ ごはん	「朝食モデル献立」一地域地消週間献立一 五目厚焼きたまご ウインナーと野菜のソテー 油揚げともしやしのみそしる 一地域地消週間献立一	 牛乳	たまご 油揚げ みそ ウインナー	キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし もやし こまつな にんじん	ごはん 油 じゃがいも	619 23.2 21.4 2.4  種実類
14 火	 ミルクパン	ぶた肉と大豆のケチャップ煮 スナックえんどうのサラダ あじさいゼリー(ぶどう味) 一地域地消週間献立一	 牛乳	ぶた肉 だいず	にんじん パセリ トマト スナックえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	608 23.6 15.4 2.2  さかな
15 水	 麦ごはん	一地域地消週間献立一 福島県産とりつくね こまつなのごまあえ なんばんじる	 牛乳	とり肉 みそ だいずミート 生揚げ	にんじん しょうが ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん きくらげ	麦ごはん パン粉 砂糖 ごま こんにゃく 油	671 29.4 21.7 2.3  乳・乳製品
16 木	 さわにうどん	一地域地消週間献立一 みそかんづら にらとえのきたけのあえもの (カミカミ)	 牛乳	ぶた肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ もやし にら えのきたけ だいこん しいたけ	ソフトめん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	632 26.4 16.9 2.6  かいそう
17 金	 ごはん	一地域地消週間献立一 ますの香味焼き 五目煮豆(カミカミ) 青菜のみそしる	 牛乳	ます だいず こんぶ 油揚げ みそ 青のり とり肉	にんじん ごぼう こまつな しいたけ	ごはん 砂糖 ごま こんにゃく 油 じゃがいも	623 29.2 18.0 2.1  淡色野菜
20 月	お 弁 当 の 日						
21 火	 黒砂糖パン	ホワイトシチュー さやいんげんとえだ豆のサラダ ブルーベリーゼリー	 牛乳	とり肉	にんじん たまねぎ えだ豆 キャベツ さやいんげん グリーンピース マッシュルーム	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	646 23.5 17.0 2.4  豆・豆製品
22 水	 わかめごはん	生揚げの肉みそ煮 こまつなのごまあえ 青のりござかな(カミカミ)	 牛乳	ぶた肉 生揚げ みそ かたくちいわし 青のり わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	649 27.4 18.0 2.9  きのこ
23 木	 セルフサンド 切り目入りパン	4学年郷土学習のためお弁当の日 福島県産カジカツ コーンサラダ ほうれんそうのスープ	 牛乳	かじき ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	切り目入りパン 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	604 25.7 17.8 2.7  たまご
24 金							

※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。