

6月献立予定表

日 よう日 曜日	こんだてめい 献立名	の 飲み物	き 黄の仲間 ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	あか 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり 緑の仲間 からだ ちやうし どの 体の調子を整える
1 木	ごはん		米、むぎ		
	しろみぎかなのあまぎ 白身魚の甘酢あんかけ	MILK	でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう	しいら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だけのこ、(干)しいたけ、ピーマン
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	わかめ	たまねぎ、万能ねぎ
	やさしい 野菜のコチュジャンたれあえ		ごま油		もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン(缶)
2 金	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん		米、むぎ、ごま油、さとう	鶏肉、凍り豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、だけのこ、さやいんげん
	や 焼きししゃも	MILK		ししゃも	
	だいこん 大根となめこのみそ汁			油揚げ、わかめ	だいこん、なめこ、ねぎ
	ごまあえ		さとう、ごま		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん
5 月	ひじきごはん		米、むぎ、ごま油、油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、(干)しいたけ
	き ぼしだいこん たまごや 切り干大根の卵焼き	MILK	油、ごま油	豚肉、鶏卵	切り干しだいこん、にんにく、たまねぎ、にら
	じゃがいものあまからに 甘辛煮		じゃがいも、さとう		
	かみかみサラダ		ごま油、さとう、ごま	するめ、糸けすり	ごぼう、だいこん、にんじん、きゅうり
6 火	まめい 豆入りドライカレー		米、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆、粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、ピーマン
	パリパリポテトサラダ	MILK	じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ
	かわうちばんかん 河内晩柑				河内晩柑
	にく 肉みそうどん		冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、(干)しいたけ、ピーマン
7 水	ジャガバターツナコーン	MILK	ごま油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、しょうが
	キャベツとわかめのちゅうなつ 中華漬け		じゃがいも、バター	ツナ	ホールコーン、万能ねぎ
	フレンチトースト		国内産小麦粉食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵	
	チキンと野菜のスープ	MILK	じゃがいも	ベーコン、鶏肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、白菜、パセリ
8 木	イタリアンチーズサラダ		油、オリーブ油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えだまめむき身、たまねぎ
	チリソース丼		米、むぎ、油、でん粉、小麦粉、さとう	いか、えび、生揚げ	にんにく、しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、えだまめむき身
	じゃがいもとわかめのみそ汁	MILK	じゃがいも	わかめ	たまねぎ、万能ねぎ
	はるさめ 春雨サラダ		春雨、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ
12 月	かわりそぼろごはん		米、むぎ、さとう、油	ツナ、鶏卵	しょうが、さやえんどう
	よしのじる 吉野汁	MILK	でん粉	鶏肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ねぎ、こまつな
	そくせきづ 即席漬け				キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが
	アップルゼリー		さとう	粉寒天	りんごジュース、りんご
13 火	ごはん		米、むぎ		
	ごもくみそうまに 五目みそ煮	MILK	油、じゃがいも、さとう	豚肉、生揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ
	いとかんてんいりちゅうか 糸寒天入り中華サラダ		ごま油、さとう	ハム	白菜、こまつな、にんじん、ホールコーン
	れいとう 冷凍みかん				冷凍みかん
14 水	むろあじのメンチカツバーガー(セルフ)		国内産小麦粉丸パン、パン粉、ごま油、小麦粉、油	むろあじミンチ、鶏卵	にんにく、しょうが、たまねぎ
	やさしい 野菜のカレードRESSING	MILK	油、さとう、ごま		キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ
	エスニックやきそば		油、むし中華麺、さとう、ごま油	鶏肉、いか、えび	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、だけのこ、エリンギ、キャベツ、ピーマン
15 木	マセドアンサラダ	MILK	じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ
	とうふしらたま 豆腐白玉みかんポンチ		白玉粉	豆腐	みかんジュース、洋なし、もも、りんご
	キムチ丼		米、むぎ、ごま、油、さとう、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、キムチ、ピーマン
	だいず ござかな 大豆と小魚のあけ煮	MILK	でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり煮干し	
16 金	こたま 小玉すいか				小玉すいか

19 月 沖縄 メニュー	シシジューシー		米、むぎ、油、さとう	豚肉、油揚げ、刻み昆布	にんじん、万能ねぎ
	イナムドウチ（ おきな 沖縄みそ汁）		じゃがいも	豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ
	サーターアングギー		小麦粉、黒砂糖、さとう、バター、油	おから、鶏卵	
20 火	くろさつ 黒糖パン		黒砂糖パン		
	こぎな 小魚のバーベキューソース		小麦粉、油、さとう	こあじ	りんご、レモン
	バジルコーンポテト		オリーブ油、バター、じゃがいも		ホールコーン
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、トマト、かぶ、ズッキーニ、かぶ(葉)
21 水	キノコクリームソースのパスタ		生パスタ、油、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、生クリーム、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ほうれんそう
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ
	こくなん 国産バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ
22 木	ビビンバ		米、むぎ、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく
	あべかわ 安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉	
	かわうちばんかん 河内晩柑				河内晩柑
23 金	パエリア		米、むぎ、油	鶏肉、ほたて、いか、えび	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム
	ウィンナーと野菜のスープ		じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ
	パインチーズケーキ		さとう、小麦粉、バター	クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳	レモン、パインアップル
26 月	うめ 梅わかごはん		米、むぎ	わかめ	ねり梅
	にく 肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん
	ちくわ ちくわと野菜ののりあえ		油、さとう、ごま油	刻みのり、ちくわ	もやし、にんじん、きゅうり
27 火	シナモントースト		食パン、バター、さとう		
	パンプキンシチュー		油、バター、小麦粉	ベーコン、鶏肉、牛乳、粉チーズ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、パセリ
	カブのレモンコンショー				かぶ、かぶ(葉)、レモン
28 水	チャーハン		米、むぎ、油	えび、焼き豚	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、ピーマン
	さんちやん 酸辣湯		油、でん粉、ごま油	鶏肉、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ
	あん あんぱんとうろ 杏仁豆腐		さとう	粉寒天、エバミルク(無糖練乳)、牛乳	みかん、さくらんぼ
29 木	ごはん		米、むぎ		
	さかなのこうみやき 魚の香味焼き		ごま油	さわら、さわら、さわら	ねぎ、にんにく、しょうが
	きざみ きざみ昆布の五目煮		油、さとう	刻み昆布、油揚げ、ちくわ	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ
	きんと きんと豆の甘露煮		さとう	うすら豆	
30 金	ジャージャー麺		中華めん、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり
	いもち		じゃがいも、でん粉、小麦粉、バター、さとう	牛乳	
	やさい 野菜の海苔酢あえ		さとう	のり	キャベツ、だいこん、にんじん

☆献立内容は食材の都合などにより変更になる場合もあります。

☆本校の給食で使用しているパンは北海道産の小麦粉を原材料にして製造されたものです。

☆今月は八王子産の農産物（たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、にんにく、トマト、ズッキーニ、じゃがいもなど）を使用する日があります。

