# 6月 こんだてひょう

旭川市立台場小学校

## ～ 今月の給食目標 ～

## 【 よくかんで食べよう

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | | | | **1**<br>・発芽玄米ごはん<br>・ビビンバ<br>・わかめスープ<br>・スライスパイン | **2**<br>・米粉コッペパン<br>・シーフードクリーム煮<br>・ソフトサラミ<br>・ブロッコリー<br>ドレッシングあえ |
| 黄 | | | | ごはん　発芽玄米　三温糖　油　ごま油　ごま | パン　じゃがいも　油　小麦粉　バター　ドレッシング |
| 赤 | | | | 牛乳　豚肉　豆腐　わかめ | 牛乳　えび　ホタテ　あさり　いか　ソフトサラミ |
| 緑 | | | | たけのこ　にんにく　生姜　ほうれん草　もやし　にんじん　長ねぎ　しいたけ　パイン | にんじん　玉ねぎ　パセリ　ブロッコリー |
| こんだて | **5**<br>・麦ごはん<br>・米粉のカレーライス<br>・福神漬<br>・フルーツポンチ | **6**<br>・ごはん<br>・石狩汁<br>・ふきとこんにゃくの油炒め<br>・グレープフルーツ | **7**<br>・米粉ココアパン<br>・ポークビーンズ<br>・野菜ソテー<br>・キウイフルーツ | **8**<br>・ごはん<br>・マーボー豆腐<br>・茎わかめともやしの中華あえ<br>・ぶどうゼリー | **9**<br>・米粉小コッペパン<br>・キャベツの塩バターパスタ<br>・いかのアーモンド揚げ<br>・ミニトマト（２こ） |
| 黄 | ごはん　米粉　じゃがいも　白玉もち　三温糖 | ごはん　じゃがいも　三温糖　油 | パン　じゃがいも　三温糖　バター　油 | ごはん　三温糖　油　ごま油　ごま　ラー油　砂糖 | パン　スパゲティ　バター　油　アーモンド |
| 赤 | 牛乳　豚肉　豆乳　寒天 | 牛乳　鮭　ホタテ　豆腐　みそ　さつま揚げ | 牛乳　豚肉　大豆　粉チーズ | 牛乳　豆腐　豚肉　大豆　みそ　茎わかめ | 牛乳　ベーコン　いか |
| 緑 | にんじん　玉ねぎ　にんにく　生姜　れんこん　なた豆　大根　パイン　みかん | にんじん　ごぼう　長ねぎ　ふき　グレープフルーツ | 玉ねぎ　にんじん　パセリ　とうもろこし　ほうれん草　キウイフルーツ | 長ねぎ　ピーマン　にんじん　にんにく　生姜　もやし　ぶどう果汁 | キャベツ　にんじん　玉ねぎ　にんにく　生姜　ミニトマト |
| こんだて | **12**<br>・ごはん<br>・肉じゃが<br>・カレー風味あえ<br>・大豆ふりかけ | **13**<br>・ごはん<br>・豆腐チゲ<br>・いわしの梅煮<br>・オレンジ | **14**<br>・米粉コッペパン<br>・えびのケチャップあえ<br>・ベーコンエッグ<br>・枝豆<br>・いちごジャム | **15**<br>・ごはん<br>・根菜のみそ汁<br>・豚肉とアスパラのスタミナ炒め<br>・グレープフルーツ | **16**<br>・小ごはん<br>・きのこと野菜のうどん<br>・ちくわの米粉揚げ<br>・バナナ |
| 黄 | ごはん　じゃがいも　三温糖　黒砂糖　油 | ごはん　ごま油　砂糖 | パン　じゃがいも　油　三温糖　ジャム | ごはん　さつまいも　油　ごま　三温糖　ごま油 | ごはん　うどん　米粉　油 |
| 赤 | 牛乳　豚肉　大豆 | 牛乳　豚肉　豆腐　みそ　いわし | 牛乳　えび　ベーコン　卵 | 牛乳　豆腐　みそ　豚肉 | 牛乳　豚肉　油揚げ　さつま揚げ　ちくわ　卵　青のり |
| 緑 | 玉ねぎ　にんじん　グリンピース　もやし　ほうれん草 | ごぼう　にんじん　白菜　しめじ　長ねぎ　梅　オレンジ | 玉ねぎ　にんじん　ピーマン　しいたけ　枝豆　いちご | れんこん　ごぼう　長ねぎ　アスパラ　玉ねぎ　にら　赤ピーマン　黄ピーマン　にんにく　グレープフルーツ | ほうれん草　長ねぎ　えのき茸　しいたけ　にんじん　バナナ |
| こんだて | **19**<br>・麦ごはん<br>・野菜カレー<br>・福神漬<br>・黄桃ミックス | **20**<br>・ごはん<br>・生揚げと豚肉の炒め煮<br>・ごまあえ<br>・洋梨シャーベット | **21**<br>・ごはん<br>・中華煮<br>・シュウマイ（２こ）<br>・オレンジ | **22**<br>・ごはん<br>・鶏ごぼう汁<br>・さばのみぞれ煮<br>・のり佃煮 | **23**<br>・食パン<br>・コーンスープ<br>・トンカツ<br>・温野菜　／　パックソース<br>・豆乳プリン |
| 黄 | 麦ごはん　じゃがいも　小麦粉　バター | ごはん　三温糖　黒砂糖　油　ごま　砂糖 | ごはん　油　でん粉　砂糖 | ごはん　でん粉　油　砂糖 | パン　小麦粉　バター　油　パン粉　砂糖 |
| 赤 | 牛乳　鶏肉　豆乳　寒天 | 牛乳　生揚げ　豚肉 | 牛乳　豚肉　うずら卵　ちくわ　えび　豚肉 | 牛乳　鶏肉　ちくわ　生揚げ　さば　のり | 牛乳　生クリーム　豚肉　卵　豆乳 |
| 緑 | にんじん　玉ねぎ　にんにく　ブロッコリー　トマト　なす　カリフラワー　とうもろこし　トマト　生姜　パイン　みかん | 玉ねぎ　にんじん　枝豆　もやし　ほうれん草　洋梨 | にんじん　玉ねぎ　たけのこ　ピーマン　しいたけ　オレンジ | ごぼう　にんじん　長ねぎ　大根 | 玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ　キャベツ |
| こんだて | **26**<br>・ごはん<br>・鶏肉と根菜の照り煮<br>・ひじき入り厚焼き卵<br>・あさり佃煮 | **27**<br>・ごはん<br>・豆腐と豚肉のみそ炒め<br>・白菜のおひたし<br>・グレープフルーツ | **28**<br>・米粉あずきパン<br>・ミネストローネ<br>・チーズポテト<br>・オレンジ | **29**<br>・ごはん<br>・豚汁<br>・白身魚の天ぷら<br>・かぼちゃの天ぷら<br>・天丼のタレ | **30**<br>・小ごはん<br>・みそ野菜ラーメン<br>・野菜入り肉団子（２こ）<br>・バナナ |
| 黄 | ごはん　じゃがいも　三温糖　黒砂糖　油 | ごはん　三温糖　アーモンド　ごま油 | パン　マカロニ　じゃがいも　三温糖　バター | ごはん　じゃがいも　油　小麦粉 | ごはん　ラーメン　ラード　ごま　油 |
| 赤 | 牛乳　昆布　ちくわ　ひじき　卵　あさり | 牛乳　豚肉　豆腐　みそ | 牛乳　ベーコン　粉チーズ | 牛乳　豚肉　豆腐　みそ　ホキ | 牛乳　豚肉　みそ　鶏肉 |
| 緑 | 玉ねぎ　にんじん　枝豆　生姜 | にんじん　玉ねぎ　ピーマン　たけのこ　白菜　グレープフルーツ | ピーマン　セロリ　玉ねぎ　にんじん　トマト　オレンジ | にんじん　玉ねぎ　大根　ごぼう　長ねぎ　かぼちゃ | たけのこ　にんじん　白菜　もやし　長ねぎ　きくらげ　玉ねぎ　ごぼう　バナナ |

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により献立が変更となる場合があります。