

6がつのよていこんだてひょう

令和4年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちようしを ととのえるもの	*印の 配る数
		しゅしよく	のみもの	お か ず				
1	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも カレールー ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	
2	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	うみのやさいスープ ハンバーグ コーンポテト	ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ	パン はるさめ じゃがいも パター	かいそう ひじき にんじん もやし ねぎ コーン パセリ	
3	金	しゃきしゃき そぼろどん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・キャベツ・わかめ) れんこんチップス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん キャベツ	きりぼしだいこん わかめ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん	
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう	のっぺいじる かぼちゃコロッケ ソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにやく かぼちゃ キャベツ きゅうり たくあん	
7	火	ツナトースト	ぎゅうにゅう	にくだんごスープ もも(缶)	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご	パン マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう もも	
8	水	ごはん	のむヨーグルト	みそしる(だいこん・とうふ・わかめ) あじフライ ソース なっとうあえ	のむヨーグルト とうふ みそ あじ なっとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	だいこん わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
9	木	くろしよくパン	ぎゅうにゅう	かぼちやいりクリームシチュー あらびきウィンナー ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	パン じゃがいも じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちや ブロッコリー	
10	金	しょうゆごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる キャベツメンチカツ マゼドアンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ハム チーズ キャベツメンチカツ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん きゅうり	
13	月	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なた ハム	ごはん さとう ふ ごま ごまあぶら はるさめ	はくさい たくあん ねぎ わかめ きゅうり にんじん キャベツ	
14	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーじる アメリカンドック やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック	ソフトめん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・たまねぎ・わかめ) ちくわのいそべあげ じゃがいもそぼろに	ぎゅうにゅう みそ ちくわ ぶたにく	ごはん ふ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ほうれんそう おのり にんじん えだまめ	
16	木	まるがたパン	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ しろみさかなフライ ソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン ビーフン しろみさかな あぶら ドレッシング	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ごぼう きゅうり コーン	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ユウリンチー もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ワンタン でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり	
20	月	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・ふ・わかめ) メンチカツ おひたし	ぎゅうにゅう みそ	ごはん ふりかけ じゃがいも ふ メンチカツ あぶら	わかめ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	
21	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ カレーやきそば *にくまき	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく にくまき	パン でんぶん ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	* 1~6年 1こ
22	水	とりめし	ぎゅうにゅう	すましじる *れんこんのはさみあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ふ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ほうれんそう れんこん キャベツ きゅうり こんぶ	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
23	木	しよくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ミルクポトフ オムレットマトソースかけ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	パン いちごジャム じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー	
24	金	あしがら マサカリー	ぎゅうにゅう	コーンキャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ごはん じゃがいも こむぎこ	にんじん ごぼう たまねぎ トマト りんご キャベツ コーン	
27	月	わかめごはん	のむヨーグルト	みそしる(たまねぎ・あぶらあげ・ほうれんそう) とうふハンバーグ キャベツのごまびたし	のむヨーグルト とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら ごま	わかめ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	
28	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる にくコロッケ ソース チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	パン じゃがいも でんぶん コロッケ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる だいたいずとりにくのみそがらめ しそあえ	ぎゅうにゅう だいたいず とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
30	木	あげパン (こめこ)	ぎゅうにゅう	ミネストローネ にくだんご もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト もやし ピーマン	* 1~6年 2こ

給食回数・・・22回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:656kcal たんぱく質:24.1g 脂肪:19.3g 塩分:2.1gです。
- 今月の給食目標は、《よくかんで食べましょう。》《正しい手順でいねいに手をあらいましょう》です。