



6がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2023.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやくほねになる		ねつやちからになる		からだのちゆうしよとこのえる	
1	木	ごはん	牛乳 ごはん さんまのみそしる さんまのかんろうに いろどりさらだ	牛乳 みそ さんま	厚揚げ いりこ わかめ (にぼしだし)	米 さといも	麦 小麦	ねぎ だいこん きゅうり コーン	にんじん しめじ キャベツ
2	金	ごはん	牛乳 ごはん もすくすーぶ とりのびかた いんげんのごまあえ	牛乳 チーズ 豆腐 卵 かつお節 鶏肉 ツナ	もすく かまぼこ だし昆布 (かつお・こんぶだし)	米 さとう ごま	麦 パン粉	たまねぎ ねぎ いんげん	にんじん えのきたけ もやし
5	月	ごはん	牛乳 ごはん あいしょうじる めんちかつ かみかみあえ	牛乳 みそ いりこ まめ	豚肉 豆腐 鶏肉 (にぼしだし)	米 さつまいも	麦 こんにやく	きゅうり にんじん キャベツ	ねぎ だいこん コーン
6	火	ごはん	牛乳 ごはん おやさいだんごしる ぶりのふらい うめしそあえ	牛乳 いりこ	つみれ ぶり (にぼしだし)	米 パン粉	麦 小麦	たまねぎ ちんげん菜 しいたけ きゅうり	にんじん えのきたけ キャベツ ゆかり
7	水	ここあばん	牛乳 ここあばん ぼたーじゆ とまとおむれつ あすばらさらだ	牛乳 卵 脱脂粉乳	鶏肉 かにかま	ココアパン マカロニ バター	じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	にんじん アスパラ きゅうり トマト
8	木	ごはん	牛乳 ごはん にくじゃが すりみのふわふわやき じゃこさらだ	牛乳 天ぷら 豚肉 豆腐 だし昆布 ちりめん	厚揚げ 魚肉すり身 かつお節 (かつお・こんぶだし)	米 じゃがいも さとう	麦 こんにやく 澱粉	にんじん いんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ 枝豆
9	金	わかめごはん	牛乳 わかめごはん はるさめすーぶ とうふはんぱーく ちくさあえ	牛乳 鶏肉 豆腐	わかめ ちくわ 卵	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草	しめじ ねぎ もやし
12	月	ごはん	牛乳 ごはん すたみなすーぶ さばのしょうがに きりほしだいこんのさらだ	牛乳 わかめ さば	豚肉 かまぼこ	米 ごま油 さとう	麦 ごま	にんじん いら 生姜 しいたけ きゅうり	たまねぎ えのきたけ 切干大根 つぼ漬
13	火	ごはん	牛乳 ごはん あつあげのみそしる ちくわのいそべてんぷら もやしのあえもの	牛乳 みそ ちくわ	厚揚げ いりこ あおさ (にぼしだし)	米 小麦粉 ごま	麦 さとう ごま油	ぶなしめじ だいこん ほうれん草 キャベツ	にんじん ちんげん菜 もやし
14	水	かっとこっぺばん	牛乳 かっとこっぺばん あすばらのくりーむに すていっくどっく つなさらだ	牛乳 スティック 脱脂粉乳	鶏肉 ツナ	コッペパン さとう 小麦粉	じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ アスパラガス ごぼう	にんじん コーン きゅうり
15	木	ごはん	牛乳 ごはん とうふとわかめのすーぶ あつやきたまご ひじきさらだ	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉	わかめ 豆腐 ひじき	米 ごま オリーブオイル	麦 さとう	にんじん えのきたけ キャベツ	たまねぎ きゅうり
16	金	ごぶくまいごはん	牛乳 ごぶくまいごはん かしわじる きびなこのかりかりふらい さらたまちゃんあえ	牛乳 ハム きびなご	鶏肉 いりこ (にぼしだし)	米 さといも	五福米 こんにやく	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ コーン	にんじん しめじ ピーマン コーン
19	月	みるくぼん	牛乳 みるくぼん にらたますーぶ ぐりるちさんのそーすがけ ちーずさらだ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン 鶏肉 ハム	ミルクパン 澱粉 小麦粉 ごま	じゃがいも さとう ごま油	えのきたけ いら マッシュルーム キャベツ	たまねぎ しめじ トマト きゅうり
20	火	ごはん	牛乳 ごはん こんさいじる れんこんのはさみあげ まめまめさらだ	牛乳 油揚げ まめ	鶏肉 いりこ (にぼしだし)	米 さといも オリーブオイル パン粉	麦 さとう	ねぎ だいこん えだまめ ほうれん草 れんこん	にんじん しめじ ほうれん草 れんこん
21	水	ごはん	牛乳 ごはん かほちゃのそぼろに たいのしおやき ささみのあえもの	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 たい 鶏肉	厚揚げ ちぎりあげ だし昆布 (かつお・こんぶだし)	米 じゃがいも さとう	麦 こんにやく 澱粉	かほちゃ たまねぎ いんげん キャベツ	コーン にんじん きゅうり
22	木	ごはん	牛乳 ごはん さかなそうめんじる とりのてりやき そくせきつけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ	魚そうめん 豆腐 いりこ (にぼしだし)	米 さとう	麦 小麦	にんじん たまねぎ きゅうり	小松菜 キャベツ だいこん
23	金	ごはん	牛乳 ごはん あすばらすーぶ あじのはーぶふらい わふうさらだ	牛乳 あじ	豚肉 ベーコン	米 パン粉	麦 小麦	たまねぎ えのきたけ アスパラ きゅうり	にんじん きくらげ キャベツ しめじ ハジル
26	月	ごはん	牛乳 ごはん おにおんすーぶ やきちみ ばんさんすー	牛乳 チヂミ 鶏肉	ウインナー 卵	米 じゃがいも ごま	麦 さとう	にんじん キャベツ きゅうり パセリ	たまねぎ えのきたけ もやし
27	火	ぶちまるごはん	牛乳 ぶちまるごはん のっぺいじる ちくさやき おかがあえ	牛乳 かつお節 いりこ	鶏肉 厚揚げ 卵 (にぼしだし)	麦飯 澱粉 さとう	米 こんにやく	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん キャベツ 福神漬
28	水	こくとうぼん	牛乳 こくとうぼん らびおりのすーぶ あんさんぶるえつく れんこんさらだ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン ツナ	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも ラヒオリ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	キャベツ トマト れんこん
29	木	ごはん	牛乳 ごはん あおさじる やさしいころっけ ほうれんそうのごまあえ	牛乳 豆腐 かつお節	あおさ かまぼこ 昆布 (かつお・こんぶだし)	米 さとう ごま	麦 サラダ油 パン粉	たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん ほうれん草 キャベツ
30	金	ごはん	牛乳 ごはん なつやさいかれー はじるちきんのかおりやき ふる一つしらたま	牛乳 スキムミルク	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 白玉餅	麦 カクテルゼリー 小麦粉	かほちゃ たまねぎ マッシュルーム りんご	なす にんじん グリーンピース もも みかん パイナップル

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。