

6月分こんだてひょう(中学校)

日(曜)	こんだてめい	食(おもにエネルギーのものになる)	筋(おもにからだをつくるものになる)	縁(おもにからだの調子をととのえるものになる)
2日 (月)	豚肉のごまそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	たまねぎ ビーフ キャベツ にんじん 人参 ごぼう
3日 (火)	カレーマカロニグラタン て豆のスープ ぶどうゼリー	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん 人参 ごぼう
4日 (水)	八宝菜(★卵) あつあつの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ビーフ しらす しょうが にんにく もやし
5日 (木)	いわしてんぱら 五目汁 とりなっ葉いため	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ビーフ しらす にんじん だいこん
6日 (金)	和風焼きそば オクラのかつお梅風味 まつ茶大豆 発酵乳	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	キャベツ たまねぎ ビーフ にんじん オクラ ほいほく
9日 (月)	チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	ビーフ トマト にんじん コーン しいたけ えだまめ
10日 (火)	サーモンフライ 固形チーズ 豆乳スープ(★大豆) キャベツのゆずドレッシング	ごはん ごはん ごはん	牛乳 サーモンフライ ベーコン ヒツジ	トマト コーン にんじん 人参 マッシュルーム キャベツ
11日 (水)	ひじににく あさりの甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	キャベツ たまねぎ にんじん じやく
12日 (木)	和風カレー オクラの甘酢あえ 和なし(カット缶)	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	トマト にんじん あさり しらす オクラ (かほり)
13日 (金)	チキンマトスマグネット キャベツのピクルス ミニフィッシュ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ミニフィッシュ	トマト トマト にんじん ビーフ にんにく キャベツ
16日 (月)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス	ごはん ごはん ごはん	牛乳 さごし わさび しらす	たまねぎ たまねぎ にんじん えのき キャベツ ビーフ
17日 (火)	いかてんぱら ハリコリドットのスープ煮(★大豆) きゅうりのバジル風味サラダ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 いか 豚肉 卵 ごはん	トマト トマト にんじん もやし マッシュルーム きゅうり
18日 (水)	マーポーはるさめ チングンサイともやしの甘酢あえ いりごま 黒豆	ごはん ごはん ごはん	牛乳 さわめ 豚肉 卵 ごはん	トマト にんじん しらす しいたけ もやし きゅうり
19日 (木)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	ビーフ ぱくとく キャベツ にんじん にんじん
20日 (金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 ごはん	かぼちゃ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ
23日 (月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	ごはん ごはん ごはん	牛乳 ハヤシ 豚肉 卵 ごはん	トマト にんじん グリーンピース にんじん マッシュルーム コーン (カット)
24日 (火)	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 ごはん	トマト キャベツ にんじん グリーンピース マッシュルーム コーン
25日 (水)	豚ひき肉にらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	トマト にんじん にんじん キャベツ オクラ えのき きゅうり
26日 (木)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 えび 豚肉 卵 スライスチーズ	トマト しらす にんじん キャベツ にんじん にんじん しいたけ
27日 (金)	鶏肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	トマト キャベツ にんじん グリーンピース マッシュルーム
30日 (月)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	ごはん ごはん ごはん	牛乳 豚肉 卵 油 ごはん	トマト にんじん にんじん きゅうり もやし

★は、除去食対応(卵、大豆)があります。