

6がつのこんだて



日にち	こんだてめい	 (からだをつくる食品) しょうくひん		 (からだちょうしととのしょうくひん) (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) しょうくひん	
		1 群 ぐん	2 群 ぐん	3 群 ぐん	4 群 ぐん	5 群 ぐん	6 群 ぐん
1日 (月)	<カミカミこんだて> もちげんまいごはん ギゆうにゆう いわしのカリフライ カミカミサラダ もずくのすましじる	だいず	ぎゆうにゆう いわし もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん もちげんまい かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
2日 (火)	ピザトースト ぎゆうにゆう えびとアスパラのサラダ コンソメスープ	ベーコン えび	ぎゆうにゆう チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ しめじ	パン じゃがいも	マーガリン あぶら
3日 (水)	<せつくこんだて> えんどうまめごはん ギゆうにゆう あごフライ あまずあえ あかだしのみそしる みかんゼリー	あご たまご とうふ みそ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	グリーンピース キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう みかんゼリー	あぶら
4日 (木)	むぎごはん ギゆうにゆう いりこ とりにくのさっぱり アーモンドあえ あさりのすましじる	とりにく あさり とうふ	ぎゆうにゆう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	アーモンド
5日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくのレモンふうみあげ キャベツとえだまめのあえもの じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	レモン キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
8日 (月)	むぎごはん ギゆうにゆう とうふのごまみそやき かつおあえ ちくぜんに	とうふ みそ かつおぶし とりにく ちくわ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ ごぼう しいたけ れんこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう	ごま あぶら
9日 (火)	ナン ギゆうにゆう ドライカレー チーズコロッケ ボイルやさい ウインナースープ	ぎゆうにく ぶたにく だいず ウインナー	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ	ナン パンこ きんときまめ じゃがいも こむぎこ しろいんげんまめ	あぶら
10日 (水)	むぎごはん ギゆうにゆう さわらのうめやき なっとうサラダ なめこのみそしる	さわら なっとう ハム みそ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ なめこ たまねぎ だいこん	ごはん むぎ	マヨネーズ
11日 (木)	むぎごはん ギゆうにゆう いりこ プルコギ はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう いりこ わかめ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり もやし	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら
12日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう あじのケチャップがらめ だいずいりきんぴら いももちじる	あじ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ さとう いももち かたくりこ	あぶら
15日 (月)	むぎごはん ギゆうにゆう ニギスまっちゃフライ モロッコまめのごまあえ ぶたじる	ニギス ぶたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	まっちゃ モロッコまめ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま

安来市立比田小学校

日にち	こんだてめい	 (からだをつくる食品) しょうくひん		 (からだちょうしととのしょうくひん) (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) しょうくひん	
		1 群 ぐん	2 群 ぐん	3 群 ぐん	4 群 ぐん	5 群 ぐん	6 群 ぐん
16日 (火)	こくとうパン ぎゆうにゆう プレーンオムレツ こめこマカロニのサラダ たけのこのスープ	オムレツ ツナ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ	こくとうパン こめこマカロニ	マヨネーズ
17日 (水)	むぎごはん ギゆうにゆう だいずとごぼうのミンチカツ いそあえ とうふのすましじる	とうふ とりにく だいず ぶたにく	ぎゆうにゆう のり	にんじん こまつな みずな	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ パンこ さとう	あぶら
18日 (木)	ぎゅうどん ぎゆうにゆう いりこ しゃきしゃきポテトサラダ あごだんごじる	ぎゆうにく あごだんご	ぎゆうにゆう いりこ	にんじん さやえんどう ねぎ	しょうが しらたき たまねぎ ピーマン きゅうり ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
19日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう どじょうのカレーあげ ほうれんそうのおひたし あつあげのみそしる ヨーグルト	かつおぶし あつあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ みずな	しいたけ もやし たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら
22日 (月)	むぎごはん ギゆうにゆう げんきっこレバー グリーンサラダ じゃこいりみそしる	とりレバー とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ にら	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
23日 (火)	コッペパン ギゆうにゆう くろまめきなこクリーム にこみハンバーグ ツナサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん さやえんどう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら くろまめきなこ クリーム
24日 (水)	むぎごはん ギゆうにゆう さけのチーズやき いろどりサラダ とりだんごのみそしる	さけ とりにく みそ	ぎゆうにゆう チーズ	ほうれんそう あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	ごま マヨネーズ
25日 (木)	むぎごはん ギゆうにゆう いりこ はるまき ナムル かふうたまごスープ	ぶたにく とうふ ハム たまご	ぎゆうにゆう いりこ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	ごはん むぎ はるさめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら
26日 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう さばのてりやき ゆかりあえ ごもくじる はちみつレモンゼリー	さば とうふ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ さとう はちみつ レモンゼリー	
29日 (月)	むぎごはん ギゆうにゆう パオシュウ こんぶあえ にくじゃがキムチ	ぶたにく	ぎゆうにゆう こんぶ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しらたき はくさいキムチ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
30日 (火)	ココアトースト ぎゆうにゆう アーモンドいため グリーンポタージュ	とりにく あおだいず	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン アーモンド あぶら

今月の比田の野菜等 ： ほうれんそう こまつな みずな ねぎ だいこん キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり にんじん さやえんどう モロッコまめ