



れい わ ね ん ど が つ きゅうしよくよ て い こん だて ひょう
令和2年度 6月 給食予定献立表



あやちょうつあやしよがっこう
綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	しらたまだんごじる	あぶらあげ とうふ	しらたまこ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	みそ にぼし
	ぶたにくのかくに	ぶたにく うずらのたまご	こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん		しお しょうゆ さけ みりん
2 (火)	こくとうパン		こくとうパン		
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら 	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ トウバンジャン とうがらし オスターソース こしょう
	ごぼうのごまサラダ	ちくわ	さとう ごま ノンエッグマヨ オリーブオイル	ごぼう にんじん レモンじる とうもろこし きゅうり	しお しょうゆ
3 (水)	ピビンバ丼	ぶたにく たまご 	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん
	ワンタンスープ		ワンタン	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ たら	しお こしょう しょうゆ
4日~10日まで 歯と口の健康週間					
4 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちくぜんに	とりにく ちくわ あつあげ 	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく 	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん さけ
	あやちょうのまだかつけ	だいず いか こんぶ	さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ す
5 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いしかりじる	さけ とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも バター	にんじん キャベツ しょうが	しお
	クープイリチー (おきなわ料理)	ぶたにく こんぶ	でんぷん さとう こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん しょうが	みりん しょうゆ
8 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	たまごとトマトのスープ	たまご 	ごまあぶら むえんせきベーコン	こまつな たまねぎ トマト 	しょうゆ しお こしょう
	チャブチェ	ぎゅうにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ たけのこ たら しょうが にんにく	しょうゆ しお
9 (火)	コッペパン		こむぎこ		
	さらうどん	ぶたにく かまぼこ	ながさきめん でんぷん さとう ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ しいたけ ピーマン しょうが	みりん しお こしょう しょうゆ
	くきわかめのおかかあえ	まぐろ (ツ) かつおぶし くきわかめ	さとう 	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す
10 (水)	なつやさいのカレー	ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう	たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト にんにく りんご なす	しお こしょう カレーこ しょうゆ ケチャップ ウスターソース
	かむかむかいそうばいにくあえ	かいそう こんぶ ちりめん えだまめ	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし うめぼし 	しお しょうゆ
11 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	かみなりじる	とうふ わかめ	ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	けずりぶし みりん しょうゆ こんぶ
	とりにくとうやどうふの ごまみそがらめ	とりにく とうやどうふ みそ えだまめ	でんぷん こめこ ごま さとう こめあぶら	しょうが	さけ しょうゆ しお
12 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ミートソースに	とりにく チーズ	さとう はくりきこ でんぷん オリーブオイル 	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ にんにく 	しお ケチャップ ワイン デミグラスソース こしょう

	コロコロサラダ	しろいんげんまめ むえんせきハム えだまめ	さとう ノンエッグマヨ 	きゅうり とうもろこし にんじん  レモンじゅ	しお こしょう
--	---------	-----------------------------	---	--	---------

15 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ		こまつな にんじん たまねぎ にら	にぼし
	あやのやさいとあつあげのいため	あつあげ ぶたにく みそ	でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ オクラ	しお しょうゆ コチジャン
	てづくりふりかけ	かつおぶし ちりめん ひじき	ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ
16 (火)	こくとうパン		こくとうパン		
	ひむかうどん	とりにく かまぼこ	ちゅうりきこ さとう	かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ	みりん さけ しょうゆ にぼし
	じゃことこんぶのサラダ	こんぶ ちりめん	ごま さとう オリーブオイル	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	す しお しょうゆ
17 (水)	キムタクごはん	ぶたにく えだまめ	こめ おおむぎ ごまあぶら	キムチ たくあん	しょうゆ しお こしょう みりん
	わかめスープ	とうふ わかめ		たまねぎ エリンギ ねぎ	しょうゆ にぼし
	フルーツあんぱん	あんぱん		りんご みかん もも ひゅうがなつ	
18 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	だいすのごもくに	とりにく あつあげ だいす こんぶ	じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	にんじん しいたけ ごぼう	しょうゆ みりん
	ちぐさあえ	たまご あぶらあげ	さとう ごま	こまつな きゅうり にんじん	す しょうゆ
19 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ふかのかわりあげ	フカ えだまめ しろいんげんまめ	こめこ でんぷん さとう ごま パンこ	しょうが とうもろこし	さけ しお ウスターソース
	こまつなとモロヘイヤのスープ	とうふ わかめ	ごまあぶら	こまつな エリンギ にんじん モロヘイヤ	しょうゆ しお さけ にぼし
22 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	チンジャオロース	ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン エリンギ	みりん しょうゆ オイスターソース
	にらたまスープ	とりにく たまご		えのきたけ にら にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ しお
23 (火)	こめこパン		こめこパン		
	やさいスープ		むえんせきベーコン	オクラ にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ しお こしょう
	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく	パンこ ノンエッグマヨ		こしょう しお パセリ バジル ガーリック
	ゆでフロccoli			フロccoli	
24 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	みそにゅうめん	あぶらあげ とりにく みそ	きゅうりきこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ	しお にぼし
	さばしょうがに	さば	ごま さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん しお
	きゅうりのゆかりあえ			きゅうり しそ	
25 (木)	ひやじる	あじ とうふ みそ	こめ おおむぎ ごま	きゅうり ねぎ	にぼし
	しぐれに	ぶたにく あつあげ	こんにゃく さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ
26 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	はっほうさい	ぶたにく うずらのたまご かまぼこ (ｽｸｯﾀﾞ))	でんぷん さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ しょうが きくらげ	オスターソース しお しょうゆ こしょう
	ごまマヨサラダ		さとう ごま ノンエッグマヨ	きゅうり ほうれんそう にんじん レモンじる	しお こしょう
29 (月)	みそそぼろごはん	ぶたにく えだまめ みそ	こめ おおむぎ さとう ごま	しょうが しいたけ	しお
	うめおかかあえ	ちりめん わかめ かつおぶし	さとう こめあぶら	きゅうり こまつな うめ	しょうゆ
	もずくとオクラのスープ	とうふ もずく うおそうめん (ﾄﾘ))	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ オクラ	しょうゆ にぼし
30 (火)	コッペパン		コッペパン		
	やきビーフン	ぶたにく ちくわ (ｽｸｯﾀﾞ))	ビーフン さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら しいたけ	しょうゆ オスターソース しお こしょう
	じゃがいものカレーあげ	ちりめん いんげんまめ	じゃがいも こめあぶら		しお カレーこ