




食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります ※魚には小骨がある可能性がありますので、気を付けて食べましょう

こんだて	6/5~6/9 歯と口の健康週間 カミカミ献立を提供して いますので、いつもより 多くかむようにしてみましょう。 6/12~6/16 残量調査 約4年ぶりに残量調査を行います。 いつもと違って、残った料理は 入っていた食缶やバットなどに 戻してくださいね。	 <p>1(木) 台風2号 接近のため、休校</p> <p>2(金) 台風2号 接近のため、休校</p>			
こんだて	5(月) キャベツいりひらつくね ごはん ミートなす	6(火) にんじんシリシリー ごはん へちまのみそしる	7(水) 歯と口の健康週間 さつまいも ステック くるまふとりにくの ナゲット ごはん けんちんじる	8(木) 歯と口の健康週間 ウインナーのチリソースかけ コッペパン きなこあげパン (南小) コンスープ	9(金) 歯と口の健康週間 りんごヨーグルトふうゼリー ごはん だいこんのうまに
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、 だいず、とりこ	ぎゅうにゅう、こうやとうふ、わかめ、みそ、 ツナフレック、たまご	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、ふ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、 無塩せきベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、 いわし、だいず、とうにゅう
き	こむぎこ、だいたいず油、オリーブ油、 さんおんとう、ラード、でんぷん、さとう	こめ、だいたいず油	こめ、さといも、さつまいも、さとう、こめ油	こむぎこ、さとう、だいたいず油、さんおんとう、 こくとう、アーモンド、じゃがいも、 マーガリン、でんぷん、ラード	こめ、さといも、さんおんとう、アーモンド、 ごま、さとう
みどり	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、 にんにく、キャベツ、しょうが	へちま、ねぎ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、にんにく	にんじん、だいこん、こまつな、こんにやく、 にんにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 マッシュルーム、コーン、さとうきび、 にんにく、トマト	だいこん、しいたけ、にんじん、いんげん、 りんご
こんだて	12(月) 6/11は、入梅 残量調査 ① あおうめゼリー あつあげのいために ごはん  こまつなの みそしる	13(火) 残量調査 ② ポテトソテー コッペパン きなこあげパン (津小) ミネストローネ	14(水) 6/15は、しょうがの日 残量調査 ③ とうにゅうムース さばのしょうがやき ごはん やさいチャンプルー	15(木) 琉球料理の日 残量調査 ④ パパイアリチー ごはん クーリジシ	16(金) 和菓子の日 残量調査 ⑤ たいやき ウツチンライス ささみカツ
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、 無塩せきベーコン、とりこ、 無塩せきウインナー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 ツナフレック、さば、とうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、 ツナフレック、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、だいたいず、あずき
き	こめ、だいたいず油、ごま油、さとう	こむぎこ、さとう、だいたいず油、さんおんとう、 こくとう、アーモンド、じゃがいも	こめ、だいたいず油、さんおんとう、ごま油、 さとう	こめ、でんぷん、だいたいず油	こめ、おおむぎ、だいたいず油、パンこ、こむぎこ、 さとう、でんぷん、こめこ
みどり	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 いんげん、しょうが、うめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、 にんにく、アスパラガス、しめじ	にんじん、もやし、キャベツ、からしな、 しょうが	しいたけ、たまねぎ、パパイア、にんじん、 にら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、ピーマン、ウツチン
こんだて	19(月) 食育の日 ぶたにくとピーマンいため ごはん はるさめスープ	20(火) はつぼうさい ごはん わかめスープ	21(水) 旧暦5/4 ユッカヌヒー こくとうアガラサー せんぎりリチー ごはん うちなみそしる	22(木) いれいの日メニュー パインゼリー はつがげんまいりひらつくね やきいも ポロポロジュシー	23(金) いれいの日 アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みたいですが必要 な方は担任へ申し出て ください。
あか	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ、とうふ、 ぶたにく、うずらたまご、とりこ、ほたて	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、 みそ、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、もずく、だいず	
き	こめ、はるさめ、だいたいず油、ごま油、 さんおんとう、でんぷん	こめ、だいたいず油、ごま油、さとう、でんぷん	こめ、だいたいず油、さんおんとう、こむぎこ、 こくとう	こめ、おおむぎ、さつまいも、パンこ、でんぷん、 ラード、はつがげんまい、さとう	
みどり	しいたけ、こまつな、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	もやし、ねぎ、しょうが、はくさい、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	にんじん、とうがら、もやし、角切だいこん、 こんにやく、しいたけ	にんじん、こまつな、しいたけ、さとうきび、 たまねぎ、パインアップル、シークワーサー	
こんだて	26(月) ぶたキムチどん(具) ごはん とうがらスープ	27(火) ビーフンいため ごはん まめめみそしる	28(水) とりこといもあまからに ごはん つみれじる	29(木) たかなオムレツ ごはん とうがらのそぼろに	30(金) マスカットゼリー ひやしちゅうか (たれ) あじフライ きんしたまご ひやしちゅうか ひやしちゅうか(具) (めん)
あか	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、 ぶたにく、あつあげ、こんぶ、さば	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 とうにゅう、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、いわし、たら、だいず、とうふ、 とりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、 だいず、あつあげ、たまご	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、あじ
き	こめ、でんぷん、さとう、だいたいず油、ごま、 ごま油、さんおんとう	こめ、ビーフン、だいたいず油、ごま油、 でんぷん	こめ、さとう、はるさめ、だいたいず油、じゃがいも、 さつまいも、さんおんとう、でんぷん	こめ、だいたいず油、さんおんとう、でんぷん、さとう	こむぎこ、だいたいず油、ごま油、さとう、ごま、 でんぷん、さとう、パンこ
みどり	とうがら、にんじん、こまつな、きくらげ、 はくさい、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが、 もやし、にら	だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、こまつな、ヤングコーン、 たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、 たまねぎ、きぬさや	とうがら、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、えだまめ、たかな	もやし、にんじん、こまつな、コーン、 きくらげ、たまねぎ、にんにく、りんご、レモン、 夏みかん、ぶどう