令和4年

6月 よていこんだてひょう

南風原共同調理場
TEL：098-889-3691

食品群	体内でのはたらき
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、気をつけて食べましょう

	1(水)	2(木) ユッカヌヒー(旧 5/4)	3(金)
こんだて	いちごジャム オムレツ（ラタトゥイユ） コンソメスープ コッペパン きなこあげパン（南小） 牛乳	あまがし 沖縄ちゃんぽんどん（具） ごはん 魚そうめん汁 牛乳	こくとうサーターアンダギー せんぎりイリチー 黒米ごはん シカムドゥチ 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく きなこ、無塩せきベーコン、たまご、だいず	ぎゅうにゅう、うおそうめん、もずく、たまご ぶたにく、りょくとう、きんときまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、たまご 白かまぼこ、黄かまぼこ、だっしふんにゅう
き	こむぎこ、さとう、だいず油、三温糖 こくとう、アーモンド、じゃがいも	こめ、だいず油、三温糖、こくとう、おし麦	こめ、こくしまい、だいず油、三温糖 こむぎこ、さとう、こくとう
みどり	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす トマト、ピーマン、いちご、りんご	しいたけ、だいこん、ねぎ、もやし、にら たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん しょうが、いんげん

	6(月) 歯と口の健康週間	7(火) 歯と口の健康週間	8(水) 歯と口の健康週間	9(木) 歯と口の健康週間	10(金) 翔小6-1・6-2、北小4-4
こんだて	べにいもだんご ごはん マーボーモーウイ 牛乳	オレンジ（幼中） きんぴられんこん ごはん みそしる 牛乳	オレンジ（小） スタミナレバー ごはん ビーフンスープ 牛乳	おさつスティック さかなのうめマヨやき ごはん とんじる 牛乳	あまがし あつやきたまご ごはん シブイ汁 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、油あげ、みそ わかめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さば、だいず	ぎゅうにゅう、とりにく、油あげ、こんぶ たまご、きんときまめ、りょくとう
き	こめ、だいず油、ごま油、三温糖 でんぷん、べにいも、もちこ、ごま さとう、しらたまこ、ラード	こめ、さといも、だいず油、ごま油 ごま、三温糖	こめ、ビーフン、だいず油、三温糖 ごま油、ごま、でんぷん	こめ、たまごなしマヨネーズ、三温糖 さつまいも、さとう	こめ、でんぷん、だいず油、さとう こくとう、おし麦
みどり	だいこん、にんじん、たまねぎ、にら モーウイ、きくらげ、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん こんにゃく、オレンジ	しいたけ、こまつな、にんじん、しょうが にんにく、もやし、たまねぎ、オレンジ	だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ こんにゃく、しいたけ、うめ	にんじん、とうがん、こまつな

	13(月)	14(火)	15(水) 翔小6-2、北小4-4、津幼3組	16(木)	17(金)
こんだて	クーブイリチー ミニトマト（小） ごはん アーサいりゆし豆腐 牛乳	チキンフライ ごはん だいこんのうまに 牛乳	いちごジャム（南小） くるまふナゲット チキンのトマト煮 なかよしパン きなこあげパン（津小） 牛乳	さつまポテト やさい入りかまぼこ さかなピラフ 牛乳	大葉あじフライ レモンゼリー （タレ） （きんし卵） （具） 冷やしちゅうか （めん） 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、アーサ、ゆしとうふ ぶたにく、白かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ とりにく、ふ、だいず	ぎゅうにゅう、ツナフレーク、まぐろ イトヨリダイ、エソ、スケソウダラ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、まあじ
き	こめ、だいず油、三温糖	こめ、さといも、三温糖、ぎゅうし、さとう でんぷん、だいず油	こむぎこ、さとう、だいず油、三温糖 こくとう、アーモンド、じゃがいも、なたね油	こめ、おしむぎ、だいず油、さとう でんぷん、なたね油、さつまいも	こむぎこ、だいず油、ごま油、ごま でんぷん、さとう、なたね油、パンこ こめこ
みどり	こんにゃく、にんじん、ミニトマト	しいたけ、にんじん、だいこん、れんこん こまつな	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト えだまめ、にんにく、いちご、りんご	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ	もやし、にんじん、こまつな、コーン きくらげ、にんにく、キャベツ、りんご レモン、なつみかん、おおば

	20(月)	21(火)	22(水) いれいの日メニュー	23(木) いれいの日	24(金)
こんだて	カットパイン（幼中） やさい入りメンチカツ ごはん だいこんのカレーに 牛乳	ハンバーグ（おろしソース） ミニトマト（幼中） ごはん うちなーみそ汁 牛乳	シークワーサーゼリー きびなごのからあげ タマナーチャンプルー ボロボロジューシー 牛乳		ミックスナッツ ウインナーのチリソースかけ コッペパン とうにゅうスープ 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ みそ、とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、油あげ、こんぶ ツナフレーク、とうふ、きびなご		ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく とうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく
き	こめ、だいず油、三温糖、でんぷん パンこ、こむぎこ	こめ、ラード、でんぷん、三温糖	こめ、だいず油、でんぷん、さとう		こむぎこ、さとう、だいず油、ラード じゃがいも、でんぷん、ピーナッツ カシューナッツ、ジャイアントコーン アーモンド、三温糖
みどり	だいこん、にんじん、きくらげ、えだまめ しいたけ、たまねぎ、コーン、キャベツ ほうれんそう、パイン	にんじん、とうがん、もやし、たまねぎ だいこん、ねぎ、ミニトマト	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ からしな、にんにく、シークワーサー		たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ コーン、にんにく、トマト

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
こんだて	ヨーグルト カレーおから ごはん 白菜となめこのみそ汁 牛乳	とりにくとナスいため ごはん ごもくスープ 牛乳	カットパイン（小） いわしトマトに むぎごはん まめまめみそ汁 牛乳	なめらかプリン キャベツいりひらつくね キムたくごはん 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、油あげ みそ、おから、ぶたにく、ひじき、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とりにく	ぎゅうにゅう、とうふ、油あげ、とうにゅう みそ、いわし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく さば
き	こめ、だいず油、三温糖、さとう	こめ、でんぷん、ごま油、だいず油 三温糖	こめ、おしむぎ、さとう	こめ、おしむぎ、だいず油、ごま油 ごま、さとう、ラード、でんぷん
みどり	はくさい、にんじん、なめこ、たまねぎ えだまめ	しいたけ、にんじん、だいこん、なす たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	だいこん、こまつな、しめじ、にんじん トマト、パイン	にんじん、ねぎ、きくらげ、こんにゃく だいこん、はくさい、たまねぎ、りんご にんにく、しょうが、キャベツ

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。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出てください。