



6月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 小学校



令和6年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日・曜日	こんだてめい	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
3月	ピピンパ わかめスープ サワーゼリー	○	ぶたにく ★たまご わかめ とうふ なた	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきだけ にんじん ねぎ	こめ むぎ こま さとう ★ドレッシング さとう
◎ かみかみ給食 ◎					
4月	くろまいごはん とりにくとごぼうのあまからに れんこんひじきサラダ ほうれんそうのみそしる さつまいもスティック	○	とりにく ひじき ちくわ にほし あぶらあげ みそ	ごぼう えだまめ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ	こめ くろまい こま かたくりこ こめあぶら さとう ★マヨネーズ ★ドレッシング こま さつまいも さとう あぶら
5月	コッパパン スパゲッティナポリタン キャベツサラダ いかボールスープ ヨーグルト	○	ベーコン ハム ★いかボール ★ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな	★パン ★スパゲッティ こめあぶら さとう ドレッシング
6月	むぎごはん さばのしょうがしょうゆやき ちくさあえ あつあげのみそしる	○	さば ★たまご にほし あつあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	こめ むぎ ★ドレッシング
7月	ツナコーンピラフ やきウインナー レタスサラダ ジュリアンヌスープ	○	まぐろあぶらづけ ウインナー いとかまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし レタス ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかパプリカ たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ こめあぶら ドレッシング
10月	ハヤシライス ポテトサラダ ももゼリーミックス	○	ぶたにく ★なまクリーム ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム あかパプリカ えだまめ とうもろこし みかん パインアップル もも	こめ むぎ こめあぶら ★ハヤシルフ じゃがいも ★ドレッシング さとう ナタデココ
11月	ひじきごはん あかうおのしょうじやき ゆずかつおドレッシングあえ とうふのずましじる	○	とりにく あぶらあげ ひじき あかうお ★かまぼこ かつおぶし とうふ	しょうが にんじん えだまめ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう ★ドレッシング
12月	しよくパン ブルーベリー&マーガリン チキンカツ カラフルサラダ ミネストローネ	○	とりにく ハム ウインナー ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ ★こなチーズ	ブルーベリー ブロッコリー きゅうり きパプリカ にんじん にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	★パン ★マーガリン さとう ★こむぎこ ★パンこ こめあぶら ★ドレッシング オリブオイル じゃがいも
13月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため かまぼこのあえもの とうふとこまつなのみそしる	○	ぶたにく みそ ★かまぼこ にほし とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう こま
14月	ちゃんぽんめん ピクあげぎょうざ ちゅうかさサラダ クリームワッフル	○	ぶたにく あさり いか なた ぶたにく とりにく ★たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ざやえんどう きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり にんじん とうもろこし	★ちゅうかめん こめあぶら こめあぶら ★こむぎこ さとう こめあぶら さとう ★こむぎこ
17月	むぎごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのあえもの とんじる あおりんごゼリー	○	とりにく ぶたにく にほし とうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ ★ドレッシング こめあぶら じゃがいも さとう
18月	ゆかりごはん あじフライ やさいのごまあえ なめこじる れいとうみかん	○	あじ にほし とうふ みそ	あかしそ キャベツ もやし きゅうり にんじん なめこ ねぎ みかん	こめ むぎ ★こむぎこ ★パンこ こめあぶら さとう こま
19月	こどもパン ハンバーグ ピーンズサラダ コンソメスープ チーズ	○	ぎゅうにく ぶたにく ★たまご だいす ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ ベーコン ★チーズ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	★パン ★パンこ さとう ★ドレッシング
* 食育の日 *					
20月	こうしゅうワインビーフカレーライス はなやさいサラダ とうもろこし	○	こうしゅうワインビーフ ★だっしふんにゅう ★こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかパプリカ きパプリカ とうもろこし	こめ むぎ こめあぶら ★カレールフ じゃがいも ★ドレッシング
21月	むぎごはん いかのねぎしおやき かいそうサラダ マーボーとうふ	○	いか あかつのまた かんてん くきわかめ ちりめん ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん きくらげ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ むぎ こめあぶら こま かたくりこ ★ドレッシング こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら
24月	むぎごはん ふりかけ さばのピリッとジャン いそかあえ じゃがいものみそしる	○	かつおぶし のり さば いとかまぼこ やきのり にほし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく あかパプリカ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも
25月	キムチチャーハン はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	○	ぶたにく ハム とうふ ★たまご	にんにく しょうが ★はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし いら	こめ むぎ こめあぶら はるさめ さとう こめあぶら かたくりこ
26月	バターロールパン しろみぎかなのピザソースやき ブロッコリーサラダ ポテもちのスープ	○	たら ★チーズ ハム ベーコン	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ こまつな	★パン さとう ★ドレッシング じゃがいも かたくりこ
27月	むぎごはん とりにくのこうみたつたあげ だいこんとこんにゃくのにも こまつなのみそしる オレンジ	○	とりにく だいす ちくわ にほし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう
28月	ひやむぎ ちくわのいそべあげ やさいのかきあげ くきわかめのあえもの シュークリーム	○	ちくわ あおのり くきわかめ ★たまご ★たまご	たまねぎ にんじん ごぼう もやし ほうれんそう えのきだけ にんじん	ひやむぎ ★こむぎこ こめあぶら ★こむぎこ こめあぶら ★ドレッシング ★れんにゅう

*アレルギー物質対応食品(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。