



# 6月 よていこんだてひょう

6月は  
しょくいく  
げっかん



とまりしょうがっこう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる
1/木	むぎごはん	アジフライ アスパラガスのソテー コーンシチュー		ぎゅうにゅう あじ ベーコン スキムミルク	キャベツ アスパラガス にんじん もやし コーン たまねぎ しめじ じゃがいも	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
2/金	むぎごはん	ちくさやき きりぼしだいこんのサラダ わかめのみそしる		ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ かまぼこ わかめ みそ	にんじん コーン ほうしめじ ねぎ ほうしめじにん きゅうり あかパプリカ たまねぎ しろねぎ なめこたけ	こめ むぎ さとう あぶら
5/月	むぎごはん	しのだに のりすあえ ぶたじる		ぎゅうにゅう しのだに のり みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく あぶら
6/火	キムチ チャーハン	はるまき もやしのナムル とりだんごしる		ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく ハム とりにく	ほうしめじ たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん しょうが チンゲンサイ えのきたけ	こめ むぎ こまあぶら ごま あぶら さとう はるさめ じゃがいもてんぷん
7/水	むぎごはん	ホキのこうみあげ はるさめのいためもの なめこのみそしる		ぎゅうにゅう ほき ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だいこん なめこたけ しろねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいもてんぷん さとう はるさめ こまあぶら
8/木	むぎごはん	スタミナなっとう マセドアンサラダ にらのスープ		ぎゅうにゅう とりにく なっとう だいず かまぼこ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり だいこん もやし あかパプリカ にんじん たまねぎ ほうしめじ にら えだまめ コーン	こめ むぎ こまあぶら あぶら さとう
9/金	むぎごはん	とりにくのうめやき ごもくに たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	うめほし たけのこ ごぼう ほうしめじ にんじん いんげん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう
12/月	むぎごはん	かれいのからあげ なすのたたき じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう かれい けすりぶし まぐろのスープに あぶらあげ みそ	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもてんぷん あぶら さとう じゃがいも
13/火	むぎごはん	フーチャンプルー アスパラガスサラダ わかめスープ	クレオ パトラ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん にら キャベツ アスパラガス あおじそ コーン こまつな えのきたけ チンゲンサイ クレオパトラメロン	こめ むぎ ぶ こまあぶら さとう
14/水	むぎごはん	あごのかばやき きゅうりのあおじそあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく わかめ さつまあげ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース あおじそ	こめ むぎ あぶら じゃがいもてんぷん さとう じゃがいも こんにゃく
15/木	むぎごはん	とりにくのらっきょうソースかけ もやしのごまサラダ トマトとフリルレタスのスープ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きゅうり	らっきょう しょうが もやし コーン きゅうり ほうしめじ トマト しめじ たまねぎ にんじん フリルレタス	こめ むぎ さとう じゃがいもてんぷん ごま
16/金	むぎごはん	キャベツいりつくね やさしいソテー ポークカレー	フルーツ ミックス	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね さかなソーセージ ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ あかパプリカ たまねぎ にんじん しめじ にんにく りんご みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー こむぎこ
19/月	ほしぞらまい ごはん	さかいみなとサーモンのしおこうじやき ポテトサラダ こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう さかいみなたとサーモン とうふ	きゅうり コーン にんじん こまつな えのきたけ しょうが たけのこ	ほしぞらまい しおこうじ じゃがいも たまごめきマヨネーズ こまあぶら じゃがいもてんぷん
20/火	むぎごはん	てづくりコロッケ ひじきのにもの なすのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうしめじ コーン なす しめじ こまつな	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう
21/水	むぎごはん	チリコンカン ツナサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろのスープに たまご わかめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ チンゲンサイ あおじそ	こめ むぎ あぶら さとう ぶ じゃがいもてんぷん
22/木	むぎごはん	あつあげのでんがく キャベツのサラダ かしわのひきすり		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく やきとうふ	キャベツ きゅうり コーン あかパプリカ にんじん こまつな しめじ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにゃく ぶ
23/金	むぎごはん	とりにくのからあげ のざわなのいためもの ほうとうじる		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが エリンギ にんじん キャベツ のざわな コーン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもてんぷん あぶら うどん
26/月	むぎごはん	ぶりのてりやき じぶに なすのそうめんじる		ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ	しょうが ほうしめじ いんげん たまねぎ にんじん こまつな なす	こめ むぎ さとう さいとも じゃがいもてんぷん そうめん
27/火	むぎごはん	かつおのあますかけ しらすあえ おでん		ぎゅうにゅう かつお ちりめんじゃこ けすりぶし とりにく あつあげ うすらたまご	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいもてんぷん ごま こんにゃく じゃがいも あぶら
28/水	むぎごはん	かみかみぶたにく おからのいりに あごちくわのすましじる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず おから さつまあげ あごちくわ みそ	にんにく にんじん ごぼう ほうしめじ ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいもてんぷん さとう こんにゃく
29/木	むぎごはん	たらのみそやき かいそうサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく かいそう だいず	きゅうり キャベツ コーン なす たまねぎ しめじ トマト セロリ あおじそ	こめ むぎ あぶら たまごめきマヨネーズ じゃがいも
30/金	むぎごはん	ぶたキムチ ひじきのごまネーズ とうふのすましじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ ひじき	ほうしめじ たまねぎ しろねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン しめじ ほうれんそう きゅうり	こめ むぎ こまあぶら たまごめきマヨネーズ ごま

たんじょうきゅうしょく こんだて

かみかみ こんだて

ゆりはま とっとり うまい でい

あいち こんだて

やまなし こんだて

いしかわ こんだて

しずおか こんだて

歯と口の健康週間

日本の郷土料理週間(6/22~27)

\*献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更されることがあります。)