



6月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和6年度

日	曜	献立名	おもな材料とどの働き						
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
♪ かみかみ・カルカル週間 ♪	3	月	ごはん 牛乳 にくだんごじる とりにくのごまだれがけ くきわかめサラダ ふりかけ	ぶたにく とりにく ★みそ	牛乳 くきわかめ あおのり	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう	ごま こめあぶら
	4	火	ごはん 牛乳 かみかみマーボー豆腐 ポークシュウマイ ナムル	ぶたにく ★みそ もめんどうふ こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
	5	水	ごはん 牛乳 かみかみじる ししゃものからあげ コーン入りこんぶあえ	ぶたにく ★みそ あぶらあげ ししゃも	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ★きゅうり とうもろこし しめじ	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま
	6	木	だいちりわかめごはん 牛乳 ごぼうのクリームスープ フランクフルト こまつなサラダ	★だいち フランクフルト	牛乳 わかめ チーズ 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら
	7	金	ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーに わかさぎフリッター カリポリサラダ	ぶたにく あつあげ わかさぎ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ★きゅうり だいこん	★こめ	こめあぶら カレールウ
残食調査(ぜんしょくちょうさ)	10	月	ごはん 牛乳 とりじゃがトマト ベーコンエッグ コールスローサラダ	とりにく たまご ベーコン ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ★トマト	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら
	11	火	ごはん 牛乳 ごもくじる ぶたにくとレバーのあまみそがらめ そえやさい	ぶたにく レバー あつあげ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えのき しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	こめあぶら
	12	水	ごはん 牛乳 しろいんげんまめのポターージュ さばのパンこやき ひじきサラダ	とりにく いんげんまめ さば	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも パンこ	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら ごま
	13	木	くろまいごはん 牛乳 あつあげとじゃがいものみそしる ぶたにくのしおこうじやき アーモンドあえ	あつあげ ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	★こめ くろまい じゃがいも ★しおこうじ	アーモンド
	14	金	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ あげざかなのレモンふうみ キャベツのカレーいため メロン	もめんどうふ メルルーサ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ もやし しょうが レモン メロン	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら カレールウ
17	月	ごはん 牛乳 みそけんちんじる ぶたにくのスタミナいため ゆでやさい	もめんどうふ ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし しめじ しょうが にんにく ★キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも はるさめ	こめあぶら	
18	火	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ハンバーグ にんじんサラダ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな ★ブロッコリー	もやし ★たまねぎ ★キャベツ	★こめ さとう ピーマン パンこ	マーガリン	
19	水	たまごごはん 牛乳 キャベツスープ はるまき しおこうじサラダ	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ★トマト	★たまねぎ えのき ★キャベツ だいこん ★きゅうり	★こめ ★しおこ おおむぎ こむぎ さとう はるさめ	こめあぶら ごま	
20	木	ごはん 牛乳 すましじる とりのからあげ ごもくだいず	もめんどうふ とりにく ★だいち	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	えのき しょうが だいこん ごぼう ★たまねぎ	★こめ さとう でんぶん こめこ こんにやく	こめあぶら	
21	金	ごはん 牛乳 しおにくじゃが あかうおのてりやき ごまあえ	ぶたにく あかうお	牛乳	にんじん さやいんげん	★たまねぎ しょうが ★きゅうり ★キャベツ	★こめ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら ごま	
24	月	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる あじフライ しゃきしゃきあえ	もめんどうふ あじ ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ★キャベツ もやし ★きゅうり だいこん	★こめ じゃがいも パンこ	こめあぶら	
25	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ キーマカレー こふきいも	とりにく ★だいち	牛乳 わかめ	にんじん	★キャベツ ★たまねぎ とうもろこし	★こめ じゃがいも はるさめ	こめあぶら カレールウ	
26	水	ごはん 牛乳 おやこに さけのしおやき きざみあえ	とりにく たまご こうやどうふ さけ	牛乳	にんじん グリーンピース	★たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり	★こめ じゃがいも	こめあぶら	
27	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 ごまドレサラダ ドーナツ	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマン	★たまねぎ しめじ にんにく ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし	スパゲッティ さとう こむぎこ	こめあぶら ごま	
28	金	ごはん 牛乳 やさいスープ マーメラードチキン ジャーマンポテト	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん こまつな パセリ	★キャベツ えのき とうもろこし にんにく ★たまねぎ	★こめ じゃがいも マーメラード	こめあぶら	

※都合により献立を変更することがあります

今日の地産産食材(★印): 小め(ふゆふ)・くろまい・みそ・だいち・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・トマト・たまねぎ・しおこうじ