



# よていこんだてひょう



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちようしをととのえる		
1水	さぬきうどん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ おひたし しらたまぜんざい	おひたしのたれ	あすき・なまあげ あぶらあげ・わかめ ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	うどん・だまこもち でんぷん・さとう	にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう えのきだけ	<b>1日(水)</b> 十三夜 (じゅうさんや)  十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜には、栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。  	
2木	<b>おべんとうの日</b> 							
6月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	しゅうまい たまごスープ みかん		ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・ごま・あぶら	にら・にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう だいずもやし・みかん		
7火	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき しょうがじょうゆあえ いものこじる	しょうが じょうゆあえのたれ	あぶらあげ・さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも こんにやく さつまいも・あぶら	きぬさや・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ながねぎ もやし・しめじ・まいたけ		
8水	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー リヨネーズポテト はくさいスープ りんご		だいず・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・じゃがいも さとう・あぶら バター	グリーンピース・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・りんご		
9木	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのチーズロール ベジタブルソテー ABCミネストローネスープ		いんげんまめ ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ	こめ・マカロニ さとう・あぶら	キャベツ・セロリ・たまねぎ にんじん・あかピーマン きいろピーマン・トマト フロッキー・とうもろこし マッシュルーム		
10金	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるまき ちゅうかサラダ	ちゅうかドレッシング	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ でんぷん・はるさめ さとう・あぶら	キャベツ・たけのこ チンゲンサイ・にら にんじん・ながねぎ きくらげ・ほししいたけ		
13月	きのこごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも ごまみそあえ とりだんごじる ゼリー	ごまみそあえのたれ	あぶらあげ・ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	キャベツ・にんじん ながねぎ・ほうれんそう えのきだけ・しめじ まいたけ・もも		
14火	カレーライス ぎゅうにゅう	あまからポップビーンズ ひじきのサラダ	クリーミー フレンチドレッシング	だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし		
15水	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう	キッシュ かいそうサラダ キャベツのスープ おこめのブルーベリータルト	たまねぎドレッシング	かいそう・ベーコン ウインナー・たまご ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ	スパゲティー じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン ほうれんそう・だいこん ブルーベリー		
16木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグあますあん れんこんのきんぴら みそしる		とうふ・あぶらあげ わかめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	パンこ・こめ でんぷん・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう たまねぎ・にんじん もやし・れんこん		
17金	パエリア ぎゅうにゅう	コロッケ コールスローサラダ カリフラワーのスープ	かんきつドレッシング	あさり・ほたて・いか ベーコン ぎゅうにゅう	こめ・あぶら じゃがいも	カリフラワー・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん ピーマン・とうもろこし マッシュルーム		
20月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ふくさたまご からしあえ さつまじる	からしあえのたれ	とうふ・あぶらあげ とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも さとう・ごま・あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし だいこん・ほししいたけ		
21火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さかなのレモンしょうゆかけ かぼちゃのにももの みそしる		とうふ・あぶらあげ あさり・たら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ かぼちゃ・レモン えのきだけ		
22水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ナムル りんご	ちゅうかドレッシング	だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん・さとう ごま・あぶら	たけのこ・にんじん ながねぎ・ほうれんそう だいずもやし・だいこん ほししいたけ・りんご		
24金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそやき がめに かきたまじる みかん		さば・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく でんぷん・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう たけのこ・にんじん ながねぎ・ほうれんそう みかん・ほししいたけ		
28火	ライス ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ ジャーマンポテト ごしょくサラダ	クリーミー フレンチドレッシング	ぶたにく・ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん あかピーマン・だいこん とうもろこし・マッシュルーム		
29水	ミルクかしわパン ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ グリーンサラダ はくさいのクリームスープ りんご	ソース たまねぎドレッシング	たら・ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ あぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・はくさい フロッキー・ほうれんそう とうもろこし・りんご マッシュルーム		
30木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	あげぎょうざのあますあん ミックスフルーツ		あさり・いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん はくさい・おうとう なつみかん・ようなし ほししいたけ		
* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。 * 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。 TEL546-1170				<b>今月の栄養価</b> (基準値)		エネルギー(kcal) 633 (640)	たんぱく質(g) 25.7 (18.0~32.0)	

**1日(水)**  
十三夜  
(じゅうさんや)

十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十三夜には、栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。



**6日(月)**  
しゅうまい  
★4年生まで・・・2こ  
5年生から・・・3こ

**13日(月)**  
やしししゃも  
★2年生まで・・・1本  
3年生から・・・2本

**24日**  
和食(わしょく)  
の日



**30日(木)**  
あげぎょうざ  
★4年生まで・・・2こ  
5年生から・・・3こ



## 今月のお米から新米になります！

秋田県産の「あきたこまち」です。味わって食べてくださいね。

