

6月のこんだて



小学校【門司・小倉北・小倉南】

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

5 ^{はくちけんこうしゅうかんこんだて}
歯と口の健康週間献立 うめぼし

牛乳
ぎゅうにゅう

おぎごはん

ごぼうと
けいにくのいために

じゃがいものみそしる

6 ^{たのしみこんだて}
お楽しみ献立

牛乳
ぎゅうにゅう

ナン(けんさんこむぎこ)

かんてんいり
ミックスフルーツ

ビーンズカレー

ナニに
ビーンズカレーを
つけます

7 ひじきのいために

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

ししゃもてんぷら

ちゅうかスープ

8

牛乳
ぎゅうにゅう

はいがパン

とうもろこしとぶたにくの
いためのもの

はちみつ

チンゲンサイのスープ

9

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

ナムル

ひきにくとあつあげのもの

12

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツのしおこんぶいため

とうふいりちゅうかふうに

13

牛乳
ぎゅうにゅう

パン

りんご
ジャム

ハンバーグの
トマトソース

コーンチャウダー

14

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツとこまつなの
じゃこいため

おやこに

15

牛乳
ぎゅうにゅう

パン

アーモンドサラダ

ポークビーンズ

16 ^{やさいひこんだて}
野菜の日献立

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

ジャーマンポテト

きたきゅうしゅう

やさいいっぱいドライカレー(むぎごはん)

ごはんにまぜます

19 ^{しょくいくひ}
食育の日 ^{わしよくこんだて}
和食献立 ゆかりあえ

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

さばのしょうがに

たまねぎのみそしる

20

牛乳
ぎゅうにゅう

キャロットパン

アーモンド
いりこ

ツナじゃがいも

なつやさいスープ

21 ^{こんだて}
カミカミ献立
キャベツとにんじんのごまあえ

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

あじフライ

かぼちゃのみそしる

22 ^{おきなわけんきょうどりょうり}
沖縄県の郷土料理

牛乳
ぎゅうにゅう

ちいさいくろぎとうパン

れいとう
パン

にんじんシリシリ
(ごまいり)

おきなわそば

23 ^{しょうがくせい}
小学生レシピコンコンクール献立

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

せとうち
レモンゼリー

ごはんにまぜます

こまつなとトマトのピザライス

ABCスープ

ごはんにまぜます

26

牛乳
ぎゅうにゅう

ちゅうかどんぶり

あおのりいりこ

あつあげのふくめに

ごはんにかけます

27

牛乳
ぎゅうにゅう

ちいさいパン

ソフト
チーズ

やさいのアーモンドいため

すいか

ツナソーススパゲッティ

28

牛乳
ぎゅうにゅう

ごはん

もやしのごますあえ

ピリからにくじゃが

29

牛乳
ぎゅうにゅう

パン

いちご
ジャム

しらすいりあおのりキャベツ

カリカリレバービーンズ

はるさめスープ

30

牛乳
ぎゅうにゅう

あさりツナのひじきごはん

アセロラゼリー

ごはんにまぜます

うちこみじる