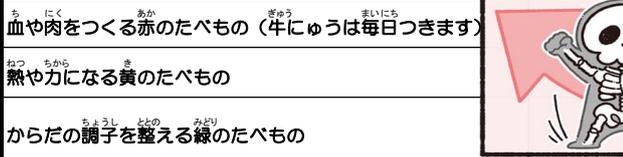


6月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・かつおのかりんあげ ・からしあえ ・かきたまみそしる 	4日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・ホイコーロー ・ちゅうかスープ ・オレンジ 	5日 手作りパン給食 <ul style="list-style-type: none"> ・てづくりこまつなパン ・ハンガリアンシチュー ・オニオンセサミサラダ 	6日 郷土料理給食「岩手県」 <ul style="list-style-type: none"> ・もりおかじゃじゃめん ・せんべいじる ・とうふドーナツ 	7日 入梅献立  <ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・ポテトオムレツ ・ポリポリだいずサラダ ・あじさいかんてんポンチ
牛乳 かつお 大豆 ハム 豆腐 みそ たまご わかめ	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 とうふ わかめ	牛乳 ぶた肉 大豆	ぶた肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	とり肉 牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご 大豆 粉寒天
米 麦 油 でん粉 さとう ごま ごま油	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも さとう マーガリン 小麦粉 ごま	うどん 油 三温糖 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも かやきせんべい 白玉粉 小麦粉 ごま 粉糖	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま さとう
しょうが きゃべつ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ	にんにく しょうが きゃべつ ビーマン だけのこ にんじん ねぎ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし ごぼう 大根 小松菜	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ビーマン 赤パプリカ きゃべつ 小松菜 きゅうり コーン クランベリージュース シモン アセロラジュース ぶどうジュース
10日 注目食材「河内晩柑」 <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・とりにくのさざれやき ・きゃべつとこまつなのこまあえ ・やさいたっぷりじる ・かわちばんかん 	11日 <ul style="list-style-type: none"> ・キャラメルトースト ・ごろごろやさいのスープに ・ツナサラダ ・バナナ 	12日 <ul style="list-style-type: none"> ・えびクリームライス ・スパイシーポテト ・ジュリエンススープ 	13日 注目食材「梅」 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・さけのごまつつけやき ・もやしのうめおかかあえ ・のっぺいじる ・メロン 	14日 <ul style="list-style-type: none"> ・こまつなごはん ・ししゃものこみあげ ・きゃべつのごまあえ ・さつまあげのみそしる
炊き込みわかめ 牛乳 とり肉 ハム 油あげ 豆腐	生クリーム 牛乳 ウィナー とり肉 レンズ豆 大豆 ツナ	とり肉 えび 牛乳 豆乳 生クリーム ベーコン 豆腐	牛乳 さけ おかか のり とり肉 豆腐 がまぼこ わかめ	たまご 牛乳 ししゃも しらす わかめ 豆腐 さつまあげ みそ
米 麦 エッグフリーマヨネーズ パン粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	食パン さとう バター じゃがいも 油 ごま	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	米 麦 ごま 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	米 麦 油 さとう ごま油 油 米粉 でん粉 ごま
きゃべつ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	玉ねぎ きゃべつ にんじん 大根 小松菜 きゅうり バナナ	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 きゃべつ コーン	もやし 大根 きゅうり にんじん 梅びしお 玉ねぎ ねぎ 小松菜 メロン	小松菜 しょうが もやし にんじん きゃべつ 玉ねぎ えのき ねぎ
17日 <ul style="list-style-type: none"> ・ウィナーピラフ ・きびなごのカレーフライ ・ポテトハニーサラダ ・ミネストローネ ・オレンジ 	18日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・ひじきふりかけ ・とりにくとやさいのものに ・だいこんとあぶらあげのみそしる ・メロン 	19日 注目食材「米粉パン」 <ul style="list-style-type: none"> ・こめこパン ・いかとポテトのケチャップあえ ・きゃべつツナサラダ ・こまつなクリームスープ 	20日 6月お誕生日給食  <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・ジャンボあげぎょうざ ・オレンジフルーツポンチ 	21日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・こまつなふりかけ ・さばのいちやほし ・じゃがいもとさつまあげのふくめに ・とうふだんごじる
ぶた肉 ウィナー 牛乳 きびなご ベーコン 大豆	ひじき おかか 牛乳 とり肉 さつまあげ 生あげ 油あげ わかめ かまぼこ みそ	牛乳 いか ツナ ベーコン 豆乳	みそ 牛乳 ぶた肉	おかか 牛乳 さば文化干し さつまあげ 豆腐 とり肉 みそ
米 麦 油 でん粉 じゃがいも はちみつ さとう マカロニ	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	米粉パン でん粉 油 じゃがいも さとう ごま マーガリン 小麦粉	蒸し中華めん 油 ラード ごま油 油 でん粉 ぎょうざの皮 さとう	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉
玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり きゃべつ トマト缶 オレンジ	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 大根 ねぎ メロン	きゃべつ もやし にんじん コーン 玉ねぎ しめじ 小松菜	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし コーン ねぎ 小松菜 きゃべつ たら 干し椎茸 オレンジジュース みかん缶 ハイン缶 ナタデココ	小松菜 にんじん 玉ねぎ きゃいんげん しょうが 大根 もやし 干し椎茸 たら ねぎ
24日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・のりごまふりかけ ・にくじゃがコロッケ ・いとかんてんとツナのあえもの ・とうふのみそしる 	25日 <ul style="list-style-type: none"> ・シュガートースト ・チキンのトマトに ・しらすサラダ ・バナナ 	26日 <ul style="list-style-type: none"> ・ごもくチャーハン ・レバーのごまがらめ ・もやしとこまつなのちゅうかあえ ・はるさめスープ 	27日 注目食材「小玉スイカ」 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・いわしのかばやき ・きゃべつとにらのおかかあえ ・とうにゅうみそしる ・こたまスイカ 	28日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・とうふハンバーグ ・きゃべつとかいそうのあえもの ・かきたまじる
おかか 粉かつお のり 牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ 糸寒天 豆腐 みそ	牛乳 とり肉 大豆 レンズ豆 しらす	たまご ぶた肉 牛乳 ぶたレバー ベーコン 豆腐	牛乳 まいわし おかか 生あげ みそ 豆乳	牛乳 ぶた肉 豆腐 糸寒天 わかめ 豆腐 たまご かまぼこ
米 麦 ごま 三温糖 油 しらすたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 エッグフリーマヨネーズ	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも ごま	油 米 麦 ラード でん粉 三温糖 ごま油 ごま はるさめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ごま	米 麦 エッグフリーマヨネーズ さとう ごま 油 でん粉
玉ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 きゃべつ もやし 小松菜 バナナ	ねぎ 干し椎茸 にんじん だけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ 黒さくらげ たら	しょうが きゃべつ にんじん もやし たら 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	玉ねぎ きゃべつ にんじん もやし コーン 小松菜
 <p>牛乳を飲もう！ それはね…</p>	 <p>給食には毎日牛乳が出るの？ 飲んで毎日牛乳がでるの？</p>	 <p>骨や歯をつくるカルシウムCaが多くふくまれているからよく寝て運動すること忘れずにね</p>	 <p>血や肉をつくる赤のたべもの(牛にゅうは毎日つきます)</p>	 <p>骨を大きくしようぶにするのは、今なんだ！</p>
 <p>飲んだから毎日スッキリ！</p>	 <p>おつちから熱や力になる黄のたべもの</p>	 <p>からだの調子を整える緑のたべもの</p>		

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。