



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
			こんだてめい	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品		<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品
18	火		休校				
19	水		まるパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロケ	みしまばれいしょ こむぎこ パンこ こめあぶら	とうにゅう	たまねぎ	
			キャベツのソテー	こめあぶら カレーこ		キャベツ にんじん	
コーンシチュー	ホワイトルウ ジャがいも	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう				
20	木		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	かたくりこ さとう しょくぶつあぶら	たまご かつおぶし		
			かわりきんぴら	さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにく ひじき	れんこん にんじん いんげん	
			するがじる	かたくりこ さとう	とうふ みそ いわし たら	ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ	
のりのつくだに	みずあめ さとう	のり					
21	金		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ こまつな	
			すましじる		なるとまき とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ	
くだもの			ひらいのすいか				
24	月		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとじゃがいものあげに	こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	とりにく	しょうが ほしいたけ にんじん たけのこ えだまめ	
			こまつなのスープ	かたくりこ	かまぼこ とうふ ベーコン	こまつな	
りんごヨーグルト	さとう	れんにゅう だっしふんにゅう	りんご				
25	火		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にじますのごまみそやき	さとう ごま	にじます みそ		
			きりぼしだいごんのにももの	こめあぶら さとう	あぶらあげ	にんじん ほしだいごん	
みそけんちんじる	こんにやく ジャがいも	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいごん ねぶかねぎ				
26	水		☆ 4年1組 校外学習 ☆				
			コーンピラフ	こめ おぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ ジャがいも こめあぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトソース グリーンピース	
ドレッシングあえ	さとう こめあぶら		にんじん キャベツ きゅうり				
27	木		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき ジャがいも こめあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	
			みそじる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな	
			さけふりかけ	ごま さとう だいずあぶら	さけ こんぶ		
れいとうみかん			みかん				
28	金		むぎいりごはん	こめ おぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるまき	はるさめ こむぎこ ごまあぶら こめあぶら だいずあぶら みずあめ かたくりこ さとう	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん いら たけのこ にんにく ほしいたけ	
			ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ いら キャベツ ほうさいキムチ	
もずくスープ		もずく とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ				