

日	曜	献立名	赤の食品（1・2群） おもに体をつくる	緑の食品（3・4群） おもに体の調子を整える	黄の食品（5・6群） おもにエネルギーになる	調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりにくとじゃがいものもの	とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ	じゃがいも さとう	みりん さけ しょうゆ けずりぶし
		はるさめのすのもの	たまご	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	す しお こしょう しょうゆ
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おこのみあげ	たまご えび あおさ	キャベツ にんじん べにしょうが	こむぎこ さとう あぶら	さけ ウスター・ソース ケチャップ けずりぶし
		だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	みずな だいこん		
4	水	6月4日むし歯予防デー 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「かみかみ給食」よくかんでたべるといいことたくさん！合言葉は「ひみこのはかいーぜ」				
		コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		コーンチャウダー	ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	しお こしょう コンソメ
5	木	かみかみサラダ	さきいか やきぶた	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのしおやき	さば			しお
6	金	きりぼしだいこんのもの	とりにく あつあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ	さとう ごま	しょうゆ みりん けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう にんじん	さとう あぶら かたくりこ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
9	月	けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ		さけ しお けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いかとやさいのもの	いか あつあげ	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ けずりぶし
10	火	わふうごまサラダ	ちくわ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう ごま	す しお しお
		じゃこチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
		とりだんごスープ	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	しお こしょう コンソメ ショウゆ
11	水	あおのりポテトピーンズ	たいす あおさ		じゃがいも かたくりこ あぶら	しお
		こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめこパン	
		ミートグラタン	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ	じゃがいも マカロニ あぶら	ケチャップ こしょう コンソメ ウスター・ソース しお
12	木	クリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いわしのあげに	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうゆ みりん
13	金	だいこんのそぼろに	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
		むぎごはん アシドミルク	アシドミルク		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	ウスター・ソース ケチャップ しお こしょう カレールウ
16	月	フルーツポンチ		もも パイン		
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりコロッケ ゆでキャベツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスター・ソース
17	火	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	えのきだけ たまねぎ ねぎ		けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ しお けずりぶし
18	水	こまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	もやし にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	す しお しお
		コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ジャージャーめん	ふたにく みそ	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ	さとう かたくりこ あぶら ちゅうかめん	しょうゆ みりん さけ
19	木	わかめスープ	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ		スープストック しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお
		まいつき にち しょくいく ひ とば しょくさい 毎月19日は食育の日☆ 島羽の食材 すずき・ひじき				
		ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	ゆかりこ
20	金	さかなのムニエル	すすき	レモンじる	こむぎこ バター	しお こしょう
		だいすのいそに	だいす ぶたにく	にんじん こんにゃく	さとう	さけ しょうゆ けずりぶし みりん
		チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	むぎごはん	ケチャップ こしょう コンソメ しお
23	月	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう
		やさいとたまごのスープ	たまご	だいこん はくさい にんじん	かたくりこ	コンソメ しお しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
24	火	ちくわのチーズやき	ちくわ ベーコン チーズ あおさ	たまねぎ	マヨネーズ	
		さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かたくりこ	しお しょうゆ さけ けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
25	水	マーぼーどうふ	ふたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ
		もやしのナムル	わかめ	もやし にんじん きゅうり	ごまあぶら	しお しょうゆ
		あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう キなこ		コッペパン さとう あぶら	しお
26	木	スペインふうオムレツ	たまご ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら	しお こしょう
		やさいのとろみスープ	ハム	だいこん はくさい にんじん ねぎ とうもろこし	ごまあぶら かたくりこ	しお しょうゆ ちゅうかだし
		げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
27	金	力ーうどん	ふたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん かたくりこ さとう	しょうゆ カレールウ けずりぶし
		おかかあえ	かつおぶし	えのきだけ キャベツ こまつな	さとう	しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
28	月	かつおのあますあえ	ちくわ かつお	しょうが こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ あぶら ごま	さけ す しょうゆ みりん
		かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ ねぎ	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
29	火	とりにくのみそやき ゆでキャベツ	とりにく みそ	たまねぎ にんにく キャベツ	ごま さとう	しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン しお
		すましじる	とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		しょうゆ しお けずりぶし

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。