

# 6月 こんだて よていひょう

平成 24 年 6 月  
八王子市立第五小学校

日	曜日	しほ	の	ねつやちから	ちや	にく	からだのちよ	はし	スプーン
日	曜日	く	こんだてめ	なるもの	なるもの	ととのえるも	たんば	フォーク	
1	金	ごはん	ごはん みそしる とりにくのきのス かけ きよ、 がんもの、 ま ぎゆ、 にゆ	ごはん さと、 とりにく、 ねぎ でんぶん、 ?ぶら みそ わかめ じゃが、 ?ごま ぎゆ、 にゆ	とりに と、 ? みそ わかめ ぎゆ、 にゆ	ばんの、 ねぎ しよ、 ; しめし さやえんど、 ねぎ たまねぎ	666		
4	月	じゃまッツごはん	じゃまッツごはん やしししゃ こんさ、 だ、 ?ずの?げに ぎゆ、 にゆ	ごはん さと、 じゃが、 ?ごま こんにゃ <b>アーモンド</b>	だ、 ?ず <b>ししや</b> ?おのり ぎゆ、 にゆ	にんじん ごぼ、 "んげん だ、 "こん ほしし "た	699		
5	火	ミルクパ	"がむし ビーフ、 "ため コーンとたまごスープ くだもく、 ぎゆ、 にゆ	パン でんぶん もちごめ、 くるご ごま?ぶら ?ぶら	ぶたにく、 <b>たまご</b> くきわかめ ぎゆ、 にゆ	にんじん ねぎ しよ、 ; たけのこ たまねぎ ホールコーン	608		
6	水	キャロットライ エビスかけ	キャロットライ エビスかけ きのこスープ ホットサラ ぎゆ、 にゆ	ごめ <b>こむぎこ</b> じゃが、 "さと、 <b>バター</b> ?ぶら	ごめ <b>こむぎこ</b> じゃが、 "さと、 ベーコン ぎゆ、 にゆ	にんじん たまねぎ きくら、 えのき スナツえんど、 ホールコーン	610		
7	木	?んかけやきそば	?んかけやきそば ?んかけやきそば ?んかけやきそば	<b>むしちゆ、 かそん</b> でんぶん、 ?ぶら <b>バター</b> じゃが、 ?ごま?ぶら	ぶたにく、 わかめ にんじん、 なら しなち、 なくさ たまねぎ、 もやし ?んげん、 ほしし "た	677			
8	金	めちりごは	めちりごは やしきかな?か、 "お ピリカひきにく、 かきたまじ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ でんぶん さと、 ごま ?ぶら	?か、 "お と、 ? <b>たまご</b> ちりめんじゃ ぎゆ、 にゆ	にんじん、 "めぼし こまつな、 にんにく しよ、 ; ｽｽﾞ ホールコーン	613		
11	月	セルフおにぎ	セルフおにぎ えのきのつく、 だ とりのから、 ?け けんちんじ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ でんぶん じゃが、 "さ こんにゃ ?ぶら	とりに と、 ? のり ぎゆ、 にゆ	ゆかりこ、 にんじん しよ、 ; だ、 "こん ごぼ、 えのき ねぎ	614		
12	火	マホーどん	マホーどん レタスとたまごスープ たまごの "ため ぎゆ、 にゆ	ごめ さと、 でんぶん、 ?ぶら たまごこんにゃ ぎゆ、 にゆ	と、 ?ぶたにく にんじん、 なら ねぎ、 にんにく しよ、 ; レタフ	24.7			
13	水	まるパン	ミートロー ジョウ きのここまつな、 ホト、 ためめのスープ くだもく、 ぎゆ、 にゆ	パン <b>パン</b> <b>ｽｽﾞ</b> ?ぶら <b>バター</b> くり、 じゃが、 "さ	ぶたにく、 と、 ? <b>たまご</b> ベーコン "んげん、 まめ <b>なまクリーム</b>	こまつな、 パセリ たまねぎ、 しめし し "た、 にんにく	647		

14	木	こた "ごは	こた "ごは メル、 のなな "ろ、 ?んかけ ユント "んげんの "ため、 くだもく、 ぎゆ、 にゆ	こた、 くるご でんぶん、 さと、 ?ぶら	メル、 ルー、 ぎゆ、 にゆ	にんじん、 もやし ?か、 ?お、 ビー、 "んげん、 たけのこ ほしし "た	624	
15	金	コーンパ	コーンパ ミネストローネ、 イガのハーブ、 やき ?んげん、 の、 ぎゆ、 にゆ	ごめ <b>おしむぎ</b> <b>バター</b> 、 "メント、 ?ぶら、 くり、 ゆ	ごめ <b>おしむぎ</b> "か、 ぎゆ、 にゆ	にんじん、 パセリ ホト、 たまねぎ セロリ、 バジル ?んげん、 にんにく	23	
18	月	かきたまごは	かきたまごは カミカたかな、 ほん まめ、 ?じの、 なん、 ばん、 ?げ ほ、 れん、 草、 の、 ご、 ま、 ?え くだもく、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 でん、 ぶん さと、 ?ぶら ごま、 ごま、 ?ぶら	?お、 だ、 "ず、 だ、 "ず みそ、 まめ、 ?じ ちりめん、 じゃ ぎゆ、 にゆ	たかな、 にんじん ほ、 れん、 そ、 しめし	26.7	
19	火	ｽｽﾞ	ｽｽﾞ ミートソー、 ミゴ、 じさ、 "ケー、 ぎゆ、 にゆ	ｽｽﾞ、 "グイ、 ミート、 ソース も、 ず、 スーフ ミゴ、 じさ、 "ケー、 ぎゆ、 にゆ	ぶたにく、 <b>たまご</b> <b>こむぎこ</b> 、 "メント、 <b>ナユラチ、</b> むらさき、 "も、 さつま、 "い、 さと、 ぎゆ、 にゆ	にんじん、 こねぎ たまねぎ、 セロリ ホト、 にんにく はくさ	753	
20	水	ビビンパ	ビビンパ わかめ、 スーフ さつま、 "も、 "べ、 "ナ、 ぎゆ、 にゆ	ビビン、 さつま、 "も、 "べ、 "ナ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 さと、 ぶたにく、 と、 ? にんじん、 もやし にんにく、 しよ、 ; ほし、 したて きりぼし、 だ、 "こ	702		
21	木	セサミパ	セサミパ と、 ぶの、 わ、 ぶ、 グラタ、 オニオン、 スー、 ピーズ、 サラ、 ぎゆ、 にゆ	パン、 さと、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> じゃが、 "い ?ぶら	べーコン と、 ?ぶたにく <b>なまクリーム</b> <b>ナユラチ、</b> マッシュ、 ルー、	にんじん、 パセリ グリーン、 ビー、 たまねぎ マッシュ、 ルー、	24.7	
22	金	ごはん	ごはん さばの、 しょ、 にく、 と、 ひじきの、 "ため、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 しら、 た、 さと、 でん、 ぶん "と、 こんにゃ ?ぶら	さば、 やき、 ど、 ぶたにく、 ひじき ?ぶら、 ?げ ぎゆ、 にゆ	にんじん、 しょ、 ; さやえんど、 にんにく、 たまねぎ ほしし "た	711	
25	月	さんまのかばやき	さんまのかばやき なら、 たま、 み、 し ゆかり、 き、 ゆ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 でん、 ぶん さと、 ?ぶら	ごめ、 でん、 ぶん さと、 ?ぶら	なら、 ゆかり、 しよ、 ; たまねぎ えのき、 た、 きゆ、	692	
26	火	カレーライ	カレーライ キャベツ、 と、 ベーコン、 の、 スー、 やさ、 "の、 ピクル、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 じゃ、 が、 "い <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> さと、 ?ぶら	ぶたにく、 ベー、 ぎゆ、 にゆ	にんじん、 たまねぎ にんにく、 しよ、 ; りんご、 グリン、 ビー、 ?んげん、 きゆ、	19.5	
27	水	ごもく、 と	ごもく、 と じゃが、 も、 ち、 クルミ、 ソー、 わ、 ぶ、 サラ、 くだもく、 ぎゆ、 にゆ	<b>なま、</b> <b>どん</b> さと、 じゃが、 "も、 ご、 やま、 "く、 <b>るめ</b> <b>スキム</b> 、 <b>ミルク</b> ?ぶら、 ぎゆ、 にゆ	とりに、 みそ ?ぶら、 ?げ たまねぎ、 ねぎ ?んげん、 レタフ	668		
28	木	もぼろごはん	もぼろごはん ちくわ、 マヨ、 ネー、 やき キャベツ、 の、 ピリ、 カ、 "ため ぎゆ、 にゆ	ごめ、 さと、 ちくわ、 マヨ、 ネー、 やき キャベツ、 の、 ピリ、 カ、 "ため ぎゆ、 にゆ	ごめ、 さと、 ちくわ、 のり ごま、 ごま、 ?ぶら ?ぶら	にんじん、 こまつな たまねぎ、 ねぎ ?んげん、 ちくわ、 のり しよ、 ; きや、 べ、	710	
29	金	ジャンバラ	ジャンバラ ウイング、 の、 ガー、 リッ、 に、 か、 加、 ひ、 よ、 こ、 ま、 め、 ゆ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 さと、 <b>バター</b> 、 ?ぶら <b>ワンタン</b> 、 の、 か、 わ、	ぶたにく、 ひよこ、 まめ ごめ、 くる、 ぎゆ、 にゆ	にんじん、 セロリ ホト、 にんにく しよ、 ; たまねぎ もやし、 ホト、	27.4	
30	土	ぶたキムチどん	ぶたキムチどん くず、 スー、 ごま、 め、 ナツ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ、 くる、 ぎゆ、 にゆ	ぶたにく、 とりに "メント、 ?ぶら ごま、 ごま、 ?ぶら グラ、 ニユ、 と、	にんじん、 なら にんにく、 しよ、 ; はくさ、 ねぎ ほしし "た	21.8	

ジメジメムシムシ、 っど、 季節になりまし。  
きれ "な手洗 "をするために、 汗拭きと、 連、 ハンカチを持たせて "た、 だ、 きた "思 "ま、  
す。  
よろしく願 "た、 しま、

