

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 しよ く	の み も の	ねつやちから	ちや にく	からだのちよ	はし	スプーン	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 ？ぶら じゃが “い ごま ぎゆ、 にゆ	とりに と、 ？ みそ わかめ ぎゆ、 にゆ	ばんの、 ねま しよ、 ; しめし さやえんど、 ねぎ たまねき	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	ごめ さと、 じゃが “い ごま こんにゃ アーモンド	だ “ず ししや ？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 たまご くきわかめ ぎゆ、 にゆ	にんじん ねぎ しよ、 ; たけのこ たまねき 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 こむぎこ じゃが “い さと、 バター ？ぶら	むきえひ ベーコン ぎゆ、 にゆ	にんじん たまねき きくら へのき 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	むしちゆ、 かそん でんぶん ？ぶら バター じゃが “ ごま？ぶら ？ぶら	ぶたにく わかめ にんじん いら しなち はくさ たまねき 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 ？ぶら さと、 ごま ？ぶら	？か、 お と、 ？ たまご ちりめんじゃ ぎゆ、 にゆ	にんじん、 ？めほ こまつな にんにく しよ、 ; ？んげん 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 “い のり 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 いら ねぎ にんにく しよ、 ; レタフ	24.7			
13	水	まるパン	ミートロー ジョフ きのここまつな ホト とまめのスープ くだもく ぎゆ、 にゆ	パン パンこ ？んげん ？ぶら バター ？ぶら じゃが “い	ぶたにく と、 ？ たまご ベーコン “んげんま なまクリーム	こまつな パセリ たまねき しめし し “たにんにく	647		

14	木	こた “ごは	こた “ごはん メルサのなな “ろ？んかけ ユント “んげんの “ためも くだもく ぎゆ、 にゆ	こめ くるご でんぶん さと、 ？ぶら	メルルーセ 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 “ ぎゆ、 にゆ	ごめ おしむぎ バター “ ？ぶら ？ぶら	？んげん “ ぎゆ、 にゆ	にんじん パセリ ？んげん たまねき セロリ パジル ？んげん にんにく	23		
18	月	かきたかなごは	かきたかなごは カミカたかなごは 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 ？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	？んげん ミートソー	？んげん ミートソー ミゴ？じさ “ケーキ ぎゆ、 にゆ	？んげん バター こむぎこ “ むらさき “もこ ぎゆ、 にゆ	ぶたにく たまご ？んげん “ むらさき “もこ ぎゆ、 にゆ	にんじん こねき たまねき セロリ ？んげん にんにく はくさ	753		
20	水	ピピンパ	ピピンパ わかめスープ さつま “も？んが ぎゆ、 にゆ	ピピン さつま “も？んが 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 ぎゆ、 にゆ	702			
21	木	セサミパ	セサミパ と、 ？のわふ、グラタ オニオンソー ピーンズサラ ぎゆ、 にゆ	パン さと、 こむぎこ バター じゃが “ ？ぶら	と、 ？ ぶたにく と、 ？ ぶたにく なまクリーム ？んげん “ マッシュルーム	にんじん パセリ グリーンピー たまねき マッシュルーム	24.7		
22	金	ごはん	ごはん さばのしよ、 が 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	ごめ しらた さと、 でんぶん “とこんにゃ ？ぶら	にんじん しよ、 ; さやえんど、 にんにく “たまねき ほしし “た	711		
25	月	さんまのかばやきど	さんまのかばやきど にらたまみそ ゆかりきゆ、 ぎゆ、 にゆ	ごめ でんぶん さと、 ？ぶら ぎゆ、 にゆ	ごめ でんぶん さんま たまご みそ ぎゆ、 にゆ	にら ゆかり しよ、 ; たまねき えのきた ぎゆ、 にゆ	692		
26	火	カレーライ	カレーライ キャベツとベーコンの やさ “ピクル ぎゆ、 にゆ	ごめ じゃが “ こむぎこ バター さと、 ？ぶら	ごめ じゃが “ こむぎこ バター さと、 ？ぶら	ぶたにく ベー ぎゆ、 にゆ にんにく “しよ、 ; りんご グリンピース ？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 わふ、サラタ くだもく ぎゆ、 にゆ	なま、 どん さと、 じゃが “もこ やま “くる スキムミルク ？んげん “ ？ぶら	とりに みそ ？ぶら？げ スキムミルク ぎゆ、 にゆ	にんじん こまつな たまねき ねぎ ？んげん レタフ	668		
28	木	そぼろごは	そぼろごは ちくわマヨネーズやき キャベツのピリカ “ため ぎゆ、 にゆ	ごめ さと、 ごま ？ぶら ？ぶら	ごめ さと、 ごま ？ぶら ？ぶら	とりに だ “ず “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ク 加加ひよこまめ ぎゆ、 にゆ	ごめ さと、 バター ？ぶら ワンタンのかわ ぎゆ、 にゆ	ごめ さと、 ？ぶら ひよこまめ	にんじん セロリ ？んげん にんにく しよ、 ; たまねき もやし ？んげん	20.8		
30	土	ぶたキムチどん	ぶたキムチどん くずきスープ ごまめナツ ぎゆ、 にゆ	ごめ くずき ？んげん “ ごま ？ぶら グラニューと、	ぶたにく “とりに かたくち “わ ぎゆ、 にゆ	にんじん いら 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 “たきた “思 “ま
す。
よろしく願 “たしま。

