

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 黄 牛乳 赤 すぶた ぶたにく 50 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)1.8) しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑 たけのこ 20 緑 しょうが 1 緑 さとう 2.5 ちゅうかスープ0.8 (しょうゆ(濃)3.8 す 2) さけ 1.5 ケチャップ 2 でんぶん 0.5 きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 25 緑 コーン 10 緑 くわがめ 1 赤 あかたまねぎ 5 緑 (ちゅうかドレッシング5) 642	かきパン 黄 牛乳 赤 えびグラタン 1こ 赤黄緑 ボイルブロッコリー ブロッコリー 25 緑 (あおじそドレッシング4.5) ポトフ にくだんご 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 ブッキーニ 10 緑 セロリ 5 緑 しめじ 5 緑 にんにく 1 緑 しょうゆ(淡) 1 (コンソメ 1.6 しょうゆ(濃) 0.2) しお 0.2 697	むぎごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 いそかあえ こまつな 15 緑 はくさい 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみのり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)2.4 みりん 2) のっぺいじ こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7) しお 0.15 でんぶん 2 641	パン 黄 牛乳 赤 クリームシチュー ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 きのごミックス 5 緑 たまねぎ 40 緑 いんげん 20 緑 スkimミルク 2 赤 ぎゅうにゅう 5 赤 (コンソメ 0.5 しお 0.1) (こしょう 0.02 ｸﾘｰﾑﾌｧｰﾙﾄﾞ 9) キャベツとほうれんそうのサラダ キャベツ 35 緑 ほうれんそう 10 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング5) ミニトマト 2こ 緑 583	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのしょうがだれ とり 60 赤 (しょうゆ(濃)5 おろししょうが1.5) (さとう 1.5 さけ 1) (みりん 1) ひじきとえだまめのあえもの キャベツ 20 緑 えだまめ 15 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8) かぼちゃとあさりのみそしる あさり 10 赤 かぼちゃ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 695
ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 60 赤 ぶたミンチ 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 (みりん 1 しょうが 0.5) (ごまあぶら 0.5 さとう 2) (ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1) しょうゆ(濃)3 おひたし はくさい 40 緑 こまつな 20 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) あじつけのり 1ふくら 赤 641	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 50 赤 でんぶん 3 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 5 (しょうゆ(濃)4 さけ 2) さとう 3.3 かみかみあえ さきいか 3 赤 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 だいず 10 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 1) わかめスープ たまご 20 赤 とうふ 25 赤 わかめ 1.3 赤 ねぎ 3 緑 (しょうゆ(淡)5 とりがらスープ6) (さけ 1) ちゅうかスープ1 660	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 60 赤 (にんにく 1 しょうゆ 0.02) しお 0.2 スナップえんどう 30 緑 (とうふマヨドレッシング1ふくら) きのこスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡)1.4) しお 0.1 しょうゆ(濃)0.02 637	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (あぶら 0.5 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ(濃)4) (さとう 2 はつちようみそ6.5) (トウバンジャン0.02 ちゅうかスープ1) でんぶん 2 くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 10 赤 えだまめ 20 緑 こんにゃく 10 黄 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) (す 1) ごまあぶら 0.8 703	ごはん 黄 牛乳 赤 ぎゅうにくときりぼしのあまからに ぎりほしだいこん 6 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 1 緑 にら 13 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 れんこん 6 緑 ごま 3 黄 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(濃)6 しょうが 0.5) (さけ 2 さとう 4) (みりん 2) じゃこサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(淡)2.5) (す 3.3) あぶら 0.5 パインアップル 1きれ 緑 642
15(残量調査週間)	パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 だいず 15 赤 レンズまめ 5 赤 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 しょうゆ 0.02) あさりとやさいのごまドレッシング あさり 15 赤 さとう 1 (しょうゆ(濃)2) (みりん 1) さけ 1 ほうれんそう 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) (あぶら 1.5) さ 1 キャンディーチーズ 1こ 赤 665	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのきんざんじみそやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2) (きんざんじみそ10 たまねぎ 10) (しょうゆ(濃)1.5 マヨネーズ 8) こんぶあえ きゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 1 赤 とふのこのにももの ぶたミンチ 15 赤 にんじん 15 緑 あぶらあげ 6 赤 だいこん 20 緑 はくさい 45 緑 とふのこ 10 赤 ねぎ 6 緑 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃)6.3) (さとう 2.6 みりん 1.5) さけ 1.5 751	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 70 赤 でんぶん 5 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃)5) (さけ 1.5) ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 こまつな 20 緑 (ピーナッツあえのち 4 さとう 1) (しょうゆ(濃)1) コンソメスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 かぼちゃ 20 緑 ブッキーニ 10 緑 キャベツ 20 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡)1.4) (しお 0.1 しょうゆ(濃)0.02) 730	柿とひねどりの牛乳 赤 カレーライス ころまいごはん 黄 じゃがいも 55 黄 ひねどり 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 65 緑 しいたけ 20 緑 ピーマン 5 緑 かきいとう 0.4 (カレールー 13 カレーご 0.2) (スープストック1 しょうゆ(濃)0.2) (しお 0.1) にんにく 0.5 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 バナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤 793
22 ぐんぎっ子こんだて かきのはずし 2こ 牛乳 赤 (さば1・さけ1) 赤黄 にくうどん うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)9) (だしこんぶ 0.5) かつおぶし 1.5 ごまあえ はくさい 40 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 10 緑 ごま 2 黄 (さとう 1 しょうゆ(濃)2.3) 659	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのみぞれに 1きれ 赤 ゆかりあえ キャベツ 35 緑 ゆかり 1 緑 なすのみそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 なす 10 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みそ 12 612	パン 黄 牛乳 赤 ジャーマンポテト ウィンナー 25 赤 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 60 黄 いんげん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.1) (こしょう 0.03) にんにく 0.4 ピリカラサラダ キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 あかピーマン 5 緑 (さとう 0.3) ごまあぶら 2 (しょうゆ(濃)2.5) す 2 (トウバンジャン0.1) シークワサーゼリー 1こ 緑 654	このはどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 たまご 40 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 10 赤 たまねぎ 45 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (さとう 2.1) みりん 1 (しょうゆ(淡)5.3) かつおだし 0.2 こまつなのサラダ こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 チキンハム 5 赤 ひじき 1 赤 (しょうゆ(濃)0.6) さとう 0.18 (しょうゆ(濃)2.8) す 1.35 (さとう 1.1) ごまあぶら 0.2 (からし 0.06) うめぼし 1こ 緑 631	ごはん 黄 牛乳 赤 いかかりんあげ いか 55 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)9) さけ 2 なすびのどろぼ なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5) す 1.4 (さとう 1.8) けんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) みりん 1.5 (しょうゆ(淡)5) しお 0.4 636
29 かんとうに がんもどき 20 赤 うずらたまご 25 赤 とりにく 20 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 黄 にんじん 20 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし 0.8) だしこんぶ 0.6 (しょうゆ(濃)2.4) しょうゆ(淡)4.2 (さけ 1) みりん 1.2 (さとう 3.6) はりはりづけ せんぎりだいこん 3 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 (さとう 2.5) しょうゆ(濃)2 (す 2.5) すもも 1こ 緑 669	パン 黄 牛乳 赤 コロッケ 1こ 赤黄 ソースこびくる 1ふくら ボイルキャベツ キャベツ 35 緑 かぼちゃのポターージュ ベーコン 7 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 50 緑 マッシュルーム 5 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 2 赤 (コンソメ 1) しお 0.2 (こしょう 0.02) ポターージュのもと7 719	<div style="text-align: center;">  <h2>今月のよてい</h2> <p>6月15日(月)～19日(金)の一週間は <small>いっしゅうかん</small> 残りようちようさしゅうかん 残量調査週間です。</p> <p>6月22日(月)…げんぎっ子こんだて <small>こんげつ</small> 今月のテーマは、 <small>かきはずし</small> 『柿の葉寿司』です。</p> </div>		<div style="text-align: center;">  <h2>橋本市でとれた今月のやさい</h2> <p>たまねぎ・きゅうり・キャベツ <small>こまつな</small> ・小松菜・ねぎ・にんにく・ <small>あか</small> ブッキーニ・赤たまねぎ・ピー マン・なす・マッシュルーム・ <small>と</small> を取り入れる <small>よてい</small> 予定です。</p> </div>

