



令和2年 6月 こんだてよていひょう



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			カロリー
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	たけのこごはん		はんぺんじる キャベツのごまあえ	こめ ごま ごまあぶら	牛乳 ちくわ あげ はんぺん とうふ	たけのこ にんじん しいたけ いんげん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ もやし	638
2	か	ごはん		はっぼうさい シュウマイ ちぎりレタス	こめ でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく いか エビ うずらのたまご かまぼこ シュウマイ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ きくらげ レタス	724
3	すい	ミルクパン		オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	パン ピーナッツ じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん えだまめ トマト	596
4	もく	たかなのかみ かみごはん		もずくスープ きりぼしだいこんサラダ	こめ ごま さとう	牛乳 だいず ちりめん もずく かまぼこ たまご ツナ	たかな たまねぎ にんじん えのき ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	656
5	きん	むぎごはん		こんさいのきんぴら ごもくじる	こめ むぎ あぶら さといも	牛乳 ぶたにく ちくわ とりにく あつあげ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	633
8	げつ	にんじんパン		カレーうどん ごぼうサラダ あじさいゼリー	パン うどんめん ごま マヨネーズ さとう	牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	584
9	か	むぎごはん		さばのソースに いんげんのごまあえ ぐだくさんごじる	こめ むぎ ごま 	牛乳 さば あつあげ とりにく だいず みそ	いんげん もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	622
10	すい	げんまいパン		キャベツのメンチカツ じゃこサラダ カルシウムスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 きゅうり だいず ちりめん ベーコン	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン	643
11	もく	ごはん		うまに おかかあえ	こめ じゃがいも ピーナッツ	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん しいたけ いんげん たけのこ もやし キャベツ きゅうり	608
12	きん	カルシウムごはん		しめじのちゅうかあえ はるさめスープ	こめ ごま はるさめ	牛乳 ちりめん あげ だいず とりにく ぶたにく かまぼこ	にんじん ごぼう えだまめ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ ねぎ	718
15	げつ	しょくパン		じゃがいものチーズやき コンソメスープ マーシャルピィンズ	パン じゃがいも ジャム	牛乳 あいびきにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン パセリ	652
16	か	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	こめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ えのき ねぎ	715
17	すい	あげパン		しるビーフン ドレッシングサラダ	パン あぶら さとう ビーフン	牛乳 きなこ えび いか かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ いら レタス きゅうり	689
18	もく	わかめごはん		ぶたじゃが アスパラのおかかあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	牛乳 わかめ ぶたにく あつあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう アスパラガス キャベツ	754
19	きん	ごはん		たちうおのからあげ サラたまサラダ みそしる	こめ でんぶん じゃがいも あぶら	牛乳 たちうお あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	625
22	げつ	てりやきトースト		コンポターージュ アーモンドサラダ	パン じゃがいも バター アーモンド	牛乳 とりにく ハム ちーす	レタス にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	745
23	か	キムチごはん		キクラゲのちゅうかあえ ユイミータン	こめ むぎ ごま でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく ハム たまご	はくさい きくらげ もやし きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ おうとう	646
24	すい	ココアパン		ちりめんパスタ レバーのケチャップいため	パン スパゲティ バター あぶら	牛乳 ベーコン ちりめん レバー	たまねぎ にんじん エリンギ コーン キャベツ トマト	688
25	もく	ごはん		さわらのさいきょうやき キャベツのこんぶあえ すましじる	こめ ごま	牛乳 さわら こんぶ とうふ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	572
26	きん	むぎごはん		ポークカレー オクラのサラダ あまなつゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん コーン レタス もやし オクラ あまなつ	670
29	げつ	ウインナーパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ウインナー たまご ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ きゅうり	744
30	か	えだまめごはん		かぼちゃのそぼろに つみれじる	こめ ごま	牛乳 さけ とりにく あつあげ つみれ わかめ	コーン えだまめ たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	652

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

