



令和4年

# 6月こん立て予定表

平小嶋小学校

ひょう	しゅじょく	メニュー	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきととのえる		
1	ずい	コッペパン	やきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ みかん パイン もも	572 21.6	
2	もく	むぎごはん	マーボーなす ささみのちゅううかさだ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ささみ わかめ	ねぎ なす たまねぎ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり	562 20.7	
3	きん	コッペパン	とうふのグラタン やさしいスープ あじさいゼリー	コッペパンパン あぶら パンこ じゃがいも あおろめゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぎゅうひきにく ミックスチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	622 25.7	
6	げつ	オムライス	ジュリアンスープ ツナサラダ	こめ むぎ ごまあぶら	とりにく ベーコン オムライスシート ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	564 23.9	
7	か	むぎごはん	さかなのなんぼんずけ つみれじる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ はもすりみ わかめ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン ほししいたけ	563 25.1	
8	ずい	まるパン	きんぴらバーガー ウィンナーとまめのスープ デザート	まるパン さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン スライスチーズ ミックスビーンズ ウィンナー	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ トマト パセリ	510 21.9	
9	もく	むぎごはん	がんとやさいのふくめに すみそあえ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ いろこ とりにく みそ こんぶ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ なめこ	603 22.2	
10	きん	メロンパントースト	マセドアンサラダ オニオンスープ	しよくパン こむぎこ マーガリン さとう グラニューとう じゃがいも バター	たまご ハム ぎゅうにゅう ベーコン クッキングチーズ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	752 20.8	
13	げつ	キムタクごはん	ししやもフリッター おかかあえ とうふじる	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ししやもフリッター	キムチ きゅうり たくわん キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	579 22.6	
14	か	むぎごはん	ハッスルどん もろきゅう わかめスープ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	620 25.0	
15	ずい	コッペパン	レバーのカレーあげ ワタンスープ	パン こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう かまぼこ とりレバー とりにく	ピーマン にんじん はくさい もやし たまねぎ なら きくらげ	685 27.8	
16	もく	こだいごはん	チキンカレー かいそうサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	657 19.5	
17	きん	コッペパン	魚の玉ねぎソース コーンときくらげのスープ ちりめんナッツサラダ	コッペパン あぶら さとう でんぶん オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご ちりめん	たまねぎ えのき キャベツ にんじん きくらげ コーン きゅうり ピーマン	573 26.9	
20	げつ	むぎごはん	じゃがいものそばろに やさしいごまだれ てづくりちくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう しらす とりひきにく かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん りよくとうもやし きゅうり グリンピース	609 22.0	
21	か	むぎごはん	ほきのこうそうやき あますあえ みそじる	こめ むぎ バターパンこ バター さとう ピーナツ じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ	585 26.4	
22	ずい	ラスク	トマトスパゲティ コーンサラダ	コッペパン スパゲティあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ トマト ねぎ コーン きゅうり	641 25.5	
23	もく	むぎごはん	ちゃーちゃんどうふ パンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ りよくとうもやし キャベツ	592 23.9	
24	きん		おべんとうきゅうしよく (なかみは、おたのしみ!)					
27	げつ	チャーハン	たまごスープ ピリからきゅうり	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう しらす とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ きゅうり もやし	603 23.6	
28	か	むぎごはん	だいずのごもくに ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう てんぶら だいず とりにく ひじき	にんじん たけのこ ごぼう いんげん きゅうり ほししいたけ キャベツ コーン	636 21.9	
29	ずい	あげパン	タイビーエン みかんサラダ	コッペパン さとう くろざとう あぶら はるさめ ごまあぶら	きなこ えび ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり みかんかん	617 22.1	
30	もく	むぎごはん	とうふのマヨやき ごしきあえ とりごぼうじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	690 31.0	



こんたつ

今月のふるさとくまさんデーは、芦北・水俣の味です。

取立は、割合により変更にも  
なっております。

芦北・水俣は芦北町・津奈木町・水俣市の1市2町からなり熊本県の一番南にあります。不知火海に面した美しいリアス式海岸があり、たくさんの海の産物がとれます。特に有名な特産品として太刀魚やサラ玉ちゃんです。サラ玉ちゃんは温暖な芦北・水俣地区を中心に栽培されている極早生(早い時期に収穫される)品種で、苦みが少なく、水分の多い甘い玉ねぎです。

土作りにこだわり、土の消毒は除草剤を使用せず、太陽の熱を利用した消毒をおこなっているそうです。

今月はサラ玉ちゃんを使いソースを作ります。私たちが暮らす熊本県の恵みを味わってください。



のこさずいたらげる

エン!!