

# 6月こんだてよていひょう

菊陽南小学校 平成29年6月1日



日	曜	牛乳	こんだてめい	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	調味料	カロリー	たん白質
1	木	○	ごはん あつあげのそぼろに はるさめのすのもの	牛乳 ぶたミンチ ハム だいたず くきわかめ あつあげ ちぎりあげ	こめ むぎ はるさめ ごま こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース ビーマン コーン ほししいたけ	コンソメ しょうゆ しお みりん さけ	654	27.7
2	金	○	しょくパン にくだんごのクリームに かいそうサラダ こくとうピーンズ	牛乳 なまクリーム ミートボール とうりゅう うずらたまご こなチーズ かいそうミックス いりだいず くきわかめ ちりめん	パン じゃがいも バター くるぎとう アーモンド ごまあぶら さとう あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり マッシュルーム	クリームポタージュ す ワイン しお こしょう しょうゆ	655	28.0
5	月	○	ごはん だいたずのごもくに さんまのみに きゅうりのそくせきづけ	牛乳 とりにく だいたず さんまのみぞれに ちぎりあげ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごま さとう	にんじん きゅうり たけのこ いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ す	651	27.3
6	火	○	ぶちまるごはん かきたまじる ひじきあえ ししやもフリッター	牛乳 たまご だしこんぶ けずりぶし ししやもフリッター とうふ かまぼこ ひじき	こめ ぶちまる(むぎ) ごま あぶら	にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ しお	557	19.9
7	水	○	セルフピーンズチリドッグ にんじんポタージュ	牛乳 なまクリーム だいたず ポークウインナー	パン じゃがいも さとう あぶら バター でんぶん	たまねぎ ビーマン にんにく しょうが にんじん パセリ マッシュルーム	チリパウダー コンソメ ケチャップ ワイン しお チキンガラスープ こしょう ポタージュ しょうゆ	690	23.0
8	木	○	ごぼうぎゅうどん さつまいものみそしる ムース	牛乳 きゅうりく きんしたまご いりこ くきわかめ あつあげ みそ あかみそ	こめ むぎ さつまいも ムース ごま こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう しょうが だいこん しめじ ねぎ いんげん	しょうゆ みりん さけ	679	22.8
9	金	○	コッペパン ワンタンスープ ジャーマンポテト すいか	牛乳 ベーコン つくね	パン じゃがいも バター ワンタン あぶら	もやし にんじん たまねぎ ねぎ パセリ きくらげ すいか	チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ さけ	585	20.8
12	月	○	バターライス シートのくじやが トマトドサラダ	牛乳 ベーコン きゅうりく いか えび	こめ むぎ バター さとう じゃがいも ピーナッツ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく スズキーニトマト キャベツ きゅうり ビーマン えだまめ ひじき	コンソメ ワイン しお す こしょう	654	24.2
13	火	○	にんじゃごはん すいとんじる ちぐさやき ミニトマト	牛乳 いりこ ちぐさやき ちりめん あつあげ みそ	こめ むぎ ごま すいとん さとう あぶら	にんじん だいこん しめじ ねぎ ミントマト えだまめ	しょうゆ さけ みりん しお	598	22.4
14	水	○	しょくパン パリパリやきそば フルーツあえ	牛乳 ぶたにく うずらたまご かまぼこ	パン チャーハン でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく きくらげ パイン みかん もも ナタデココ	オイスターソース さけ しょうゆ しお こしょう	656	24.4
15	木	○	ハヤシライス カミカミサラダ	牛乳 きゅうりく こなチーズ さきいか くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム	ハヤシフレーク ケチャップ ワイン ソース しょうゆ こしょう す しお	647	21.8
16	金	○	ココアパン ラビオリスープ さかなのラビゴットソース	牛乳 ベーコン ラビオリ さかな(ホキ)	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり	チキンガラスープ ワイン しょうゆ しお こしょう す	647	25.8
19	月	○	ごはん ジャーチャンとうふ ちぐさおいたし	牛乳 たまご ぶたにく かつお あつあげ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな たけのこ ごま ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん	597	25.7
20	火	○	チキンとまめのカレー ツナサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ こなチーズ ツナ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン	カレーフレーク ケチャップ ワイン ソース す	622	21.4
21	水	○	レーズンパン じゃがいものケチャップに えだまめとナッツのサラダ	牛乳 ぶたにく うずらたまご かまぼこ チーズ	パン じゃがいも マカロニー さとう アーモンド あぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ キャベツ きゅうり マッシュルーム えだまめ レーズン	ケチャップ デミソース ワイン ソース しょうゆ コンソメ こしょう す	631	23.3
22	木	○	ごはん わかめスープ そくせきづけ さかなのからしマヨネーズやき	牛乳 わかめ さかな(ホキ) とうふ かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ ごぶづけ ほししいたけ	マヨネーズ マスタード チキンガラスープ しょうゆ こしょう さけ しお ワイン	581	24.7
23	金	○	しょくパン やきそば とうもろこし にんじんシューマイ	牛乳 ぶたにく シューマイ ちくわ	パン とうもろこし スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ニら にんにく しょうが	ソース しょうゆ さけ しお	613	27.6
26	月	○	ゆかりごはん ピリカラこんにやく すみそあえ	牛乳 ぶたにく わかめ かつお ちぎりあげ かまぼこ みそ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり いんげん	さけ みりん しょうゆ す	573	26.2
27	火	○	なんかんあげどん やきのりサラダ れいとうみかん	牛乳 たまご とりにく だしこんぶ けずりぶし のり なんかんあげ ちりめん かまぼこ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり ほししいたけ みかん	しょうゆ す みりん	628	23.3
28	水	○	しょくパン ペンネとなすのトマトソース カシューチップサラダ	牛乳 ぶたミンチ きゅうりミンチ だいたず こなチーズ	パン バター ペンネ ポテトチップス あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく なす パセリ キャベツ トマト きゅうり マッシュルーム	ケチャップ デミソース ワイン ソース こしょう しお す	670	29.0
29	木	○	ごはん なつのっぺいじる いわしのかんろに うめふうみサラダ	牛乳 とりにく だしこんぶ けずりぶし いわしのかんろに ちくわ あげ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう	とうがん にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん ねりうめ えだまめ	しょうゆ さけ しお	596	26.1
30	金	○	ミルクパン やさいのスープに くきわかめのサラダ	牛乳 ウインナー ツナ くきわかめ	パン ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり もやし えだまめ	チキンガラスープ ワイン しょうゆ す こしょう しお	603	25.0

※ 都合により献立を変更することがあります。

◎ 今月の食育……15日(木)キャロッピーデー(たまねぎ)

27(火)ふるさとくまさんデー(荒尾・玉名)



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事を始める前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

