



6月

こんだてひょう



令和3年度
御船町立七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	さゆうにゆ	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	か	おろしカレー (まるパン)		ひよこまめのスープ トンカツ コールスロー	まるパン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ とんかつ	たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり	671 26.7
2	すい	むぎごはん		マーボー豆腐 にらともやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかめ みそ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし だいこん にら しょうが にんにく	614 25.7
3	もく	むぎごはん		きしめんじる いわしのうめに やさいのおかかあえ	こめ むぎ きしめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしうめに かつおぶし だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	685 25.0
4	きん	むぎごはん		にくとやさいのうまに かみかみすもの いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さきいか ちぎりあげ いりこ	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	602 25.9
7	げつ	むぎごはん		みそしる レバーとポテトのあげからめ あじつけのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だし (いりこ) とりレバー わかめ みそ あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン	680 25.8
8	か	しょくパン		コーンスープ たいのこうそうやき まめサラダ	あぶら オリーブゆ さとう ノンエッグマヨネーズ コッペパン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク たい ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ レモン えだまめ きゅうり バジル	606 28.2
9	すい	むぎごはん		ちゅうかふうかきたまスープ シューマイ・とうもろこし てづくりつくだに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら とうもろこし ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご シューマイ いりこ かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	680 25.1
10	もく	あげパン		あつあげのミートソースに ごぼうサラダ	コッペパン さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ きなこ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト ごぼう きゅうり にんにく しょうが	633 29.0
11	きん	ハヤシライス (むぎごはん)		ハヤシルウ グリーンエッグサラダ	こめ むぎ ピーナツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく しろいんげんまめ いりたまご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく	680 24.7
14	げつ	むぎごはん		はっぼうさい じゃがいものごまだれ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや ブロッコリー しょうが	641 24.6
15	か	ミニこくとうパン		トマトクリームスパゲティ ツナサラダ	こくとうパン スパゲティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム ツナ わかめ	たまねぎ しめじ トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	621 23.9
16	すい	むぎごはん		ピリッとうまに やきししゃも レモンあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ ししゃも	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが	660 25.1
17	もく	むぎごはん		こんさいのごまじる やきにくふういため こくとうビーンズ	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だし (いりこ) ぎゅうにく ぶたにく みそ こくとうビーンズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく りんご しょうが	626 25.2
18	きん	うめじゃごはん ふるさとくまさんデー ~あまくさ~		あおさじる きびなごのかりかりフライ たこのすのもの	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ちりめん ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きびなごかりかり あおさたこだし (こんぶ・かつおぶし)	しそふりかけ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり	600 25.1
21	げつ	ナン		やさいスープ ドライカレー かいそうサラダ	ナン じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン とりにく わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ コーン こまつな キャベツ きゅうり にんにく	600 27.0
22	か	しょくパン		とりにくのトマトに カルてつたまごやき	まるパン じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ ほうれんそう ブロッコリー にんにく	616 30.4
23	すい	むぎごはん		だいずのいそに きりほしだいこんのすのもの	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ くきわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きりほしだいこん きゅうり	661 28.1
24	もく	しょくパン		タイピーエン ポテトサラダ すいか	しょくパン はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう うすらたまご いか ぶたにく チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ すいか しょうが	643 25.0
25	きん	むぎごはん		とうふじる さばのごまやき もやしカレーサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ さば チキンハム だし (こんぶ・かつおぶし)	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	592 29.4
28	げつ	ひじきごはん		けんちんじる みらねがわとささみのごまサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく	あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ひじき だし (いりこ)	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう だいこん みらねがわ キャベツ	614 25.6
29	か	ミニミルクパン		ひやしちゅうか さかなフライ えだまめ	ミルクパン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム	もやし きゅうり にんじん トマト コーン はるまき えだまめ	648 24.6
30	すい	むぎごはん		キムチスープ ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう つくね とうふ ぶたにく みそ	もやし たまねぎ キムチ にら しめじ にんじん こまつな しょうが	629 26.0