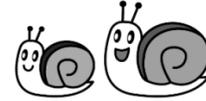




6月

こんだてひょう



令和5年度  
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	ミルクパン		スタミナスパゲティ アスパラのごまサラダ	ミルクパン スパゲティ バター じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ アスパラガス キャベツ にんにく	618 27.0
2	きん	かみかみメ むぎごはん		ぶたにくとやさいのピリッとに かみかみすのもの てづくりつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら さきいか いりこ	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	659 27.3
5	げつ	むぎごはん		ぐたくさんじる いわしのうめのかあげ ごまネーズあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ いわしのうめのかあげ だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	644 24.6
6	か	ビビンバ (むぎごはん)		トックスープ ビビンバのぐ (にくみそ・ナムル)	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ もやし しいたけ こまつな にんにく	618 22.2
7	すい	むぎごはん		あつあげのそぼろに マロニーのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぷん あぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいたみーと てんぷら ハム	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや もやし ピーマン コーン しょうが	636 24.0
8	もく	ココアパン		とりにくのトマトに キャベツとりんごのサラダ	ココアパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ にんにく キャベツ きゅうり りんご	565 23.5
9	きん	むぎごはん		にらたまスープ マーボナス	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいたみーと あつあげ みそ	にんじん たまねぎ にら なす きくらげ ねぎ にんにく しょうが	598 23.9
12	げつ	味の旅 ~広島県 もぶりごはん (むぎごはん)		すましじる もぶりごはんのぐ もみじまんじゅう	こめ むぎ こんにやく さとう もみじまんじゅう	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ とりにく あぶらあげ ちりめん だし (かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう いんげん	648 23.6
13	か	しよくパン		マカロニスープ チリコンカン あじさいゼリー	しよくパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン だいたみーと ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ピーマン にんにく トマト フルーツミックス	582 24.7
14	すい	むぎごはん		みそしる いわしのしょうがに ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしのしょうがに わかめ だし (いりこ) みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり	625 21.0
15	もく	ピザトースト		クリームに あまなつサラダ	しよくパン さとう じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム チーズ しろいんげんまめ	パセリ にんにく にんじん たまねぎ しめじ あまなつ ピーマン きゅうり えだまめ	609 23.2
16	きん	キーマカレーライス (むぎごはん)		キーマカレー みふねがわとさきみのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみーと とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ りんご にんにく しょうが みふねがわ キャベツ	623 21.5
19	げつ	むぎごはん		じゃがいものみそに ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが みかん	668 27.2
20	か	ふるさとくまさんデー： むぎごはん		おしぼうちょう きびなごのかりかりフライ ひじきとたまごのサラダ	こめ むぎ うどん こんにやく あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご きびなごのかりかり ひじき だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	611 21.1
21	すい	むぎごはん		なつのつぺじる ハンバーグのおろしソース ゆかりあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ ハンバーグ だし (いりこ)	とうがん にんじん しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり しそ	583 22.7
22	もく	ミルクパン		ひやしちゅうか あげぎょうざ とうもろこし	コッペパン さとう ちゃんぽん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム	にんじん コーン もやし きゅうり しょうが	671 23.7
23	きん	むぎごはん		とうにゅうごまみそスープ さばのしおやき かりかりきゅうり	こめ むぎ じゃがいも バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう みそ さば だし (いりこ)	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	624 26.8
26	げつ	むぎごはん		なめこじる さかなとレバーのナッツあえ ミニトマト	こめ むぎ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー ホキ わかめ だし (いりこ) みそ	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン トマト	652 28.9
27	か	コッペパン		キャロットポタージュ ポテトサラダ	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり	565 24.2
28	すい	ちゅうかどん (むぎごはん)		ちゅうかどんのぐ くきわかめのサラダ アーモンド	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うずらたまご くきわかめ	たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが もやし	640 25.3
29	もく	しよくパン		ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ	しよくパン さとう ラビオリ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく パセリ えだまめ きゅうり コーン	575 22.4
30	きん	夏越ごはん ざっこくごはん		つみれじる やさいかきあげ ピーマンのこんぶあえ	こめ ざっこく あぶら ごま かきあげ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) こんぶ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ	685 20.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります