6月 こんだてひょう

令和6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 ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギー たんぱくしつ
3	げつ	麦ごはん	牛乳	豚汁 ゆかりあえ 魚のオニオンソース	でんぷん こむぎこ こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ（だし） かつおぶし　みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しそ しょうが　たまねき	608 27.7
4	か	セルフサンドイッチ （食パン）	牛乳	ポークビーンズ チーズサラダ フルーツポンチ	しょくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト もも パインアップル みかん にんにく きゅうり キャベツ	614 24.9
5	すい	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 かみかみ酢のもの ひじき入り手作り佃煮	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 あつあげ とりにく さきいか　かつおぶし ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	618 23.2
6	もく	セルフサンドイッチ （食パン）	牛乳	クリームスープ ツナサラダ いりこと大豆の香りあえ	しょくパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク いりこ だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パセリ	600 29.0
7	きん	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨のあえもの	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく たまご　みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	627 24.7
10	げつ	カレーピラフ	牛乳	トマトと卵のスープ かぼちゃのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん アーモンド マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム	コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ トマト かぼちゃ きゅうり	646 23.5
11	か	食パン	牛乳	汁ビーフン レバーマリアナソース いちごジャム	しょくパン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にら	608 23.3
12	すい	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 ぶりの照焼き ツナのサラダ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ（だし）　ツナ　みそ わかめ ぶりのてりやき	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	633 27.8
13	もく	キムチごはん	牛乳	わかめスープ 枝豆と豆腐のミンチカツ きゅうりのごまあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう　わかめ えだまめととうふのミンチカツ かまぼこ	はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ きゅうり もやし	592 21.7
14	きん	麦ごはん	牛乳	豚じゃが 千草あえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ひじきのりつくだに	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	632 23.0
17	げつ	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 太刀魚フライ 野菜の磯あえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ（だし）わかめ のり　みそ　たちうおフライ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	644 24.2
18	か	ガーリック チーズトースト	牛乳	なすのミートスパゲティ ごぼうのサラダ	しょくパン スパゲティめん あぶら さとう マーガリン	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず　ハム	パセリ たまねぎ なす しめじ にんじん えだまめ トマト ごぼう きゅうり にんにく	616 23.4
19	すい	ふるさとくまさんデー　～宇城地区（うきちく）～ びりんめし	牛乳	根菜のしょうが汁 れんこんのカレーサラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ くまもとさんばんかんゼリー	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ（だし）　ツナ	しいたけ にんじん えだまめ かぼちゃ たけのこ ごぼう ねぎ しめじ しょうが れんこん きゅうり	639 24.7
20	もく	丸パン	牛乳	ウインナーのミルクスープ ほうれん草入りオムレツ 海鮮サラダ	まるパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ほうれんそういりオムレツ　かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	604 23.2
21	きん	ゆかりごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 野菜のねりごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しそ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし キャベツ しょうが	634 22.6
24	げつ	麦ごはん	牛乳	八宝菜 ぎょうざ（2ケ） ナムル	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ぎょうざ	たけのこ　きくらげ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや もやし きゅうり にら	609 23.9
25	か	ミルクパン	牛乳	冷やし中華 子持ちししゃもフライ（1尾） とうもろこし	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 ツナ ししゃもフライ わかめ	もやし きゅうり にんじん トマト　とうもろこし	631 26.7
26	すい	ビーンズカレーライス （麦ごはん）	牛乳	ビーンズカレー 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ひよこまめ ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが	667 23.4
27	もく	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのごまみそ煮 野菜のおかかあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ（だし）　さばゴマみそに かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	646 27.0
28	きん	ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳	ハヤシルウ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ トマト しめじ にんにく バナナ パインアップル もも	682 23.0

注）２０日の海鮮サラダのかまぼこはカニに似ていますが、カニは入っていません。

※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。