



6月 こんだてひょう



令和8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(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	
1	げつ	麦ごはん		根菜のごま汁 うめじそあえ 魚のかば焼き	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ だし(いりこ) いわしみそ	にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しそ うめ	617 24.6
2	か	揚げパン		ポークビーンズ 海藻サラダ	コッペパン あぶら さとう くらざとう じゃがいも ごま ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう だいす ぶたにく こんぶ とさかのり ふのり くわわかめ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく トマト きゅうり	634 26.1
3	すい	豚玉丼(麦ごはん)		豚玉丼の具 野菜のカレーマヨサラダ チーズ	こめ むぎ でんぶん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ チーズ だし(かつおぶし こんぶ)	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ キャベツ きゅうり	597 24.2
かみかみメニュー								
4	もく	麦ごはん		肉じゃが かみかみするめあえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さきいか ひじきのりつくだに	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	606 23.7
5	きん	有機米ごはん		にらマーボー豆腐 中華サラダ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく かまぼこ みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ にら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	604 24.8
8	げつ	ビーンズカレーライス(麦ごはん)		ビーンズカレー にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり しょうが	675 24.5
9	か	セルフバーガー(丸パン)		ミネストローネ ホキフライ レタス スイートコーン タルタルソース	まるパン マカロニ あぶら いっしょくノエッグ 列外ソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト レタス にんにく スイートコーン	645 23.4
10	すい	麦ごはん		みそ汁 魚とレバーの揚げからめ 手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だし(いりこ) とりレバー タラ ちりめんじゃこ あおりのり みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン たけのこ しそ	623 27.9
11	もく	麦ごはん		親子煮 竹輪と御船川のごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ みらねがわ	625 23.9
12	きん	有機米ごはん		たんたん風春雨スープ チーズ入りグリーンサラダ きびなごサクサク揚げ(2尾)	こめ はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きびなごサクサクあげ チーズ	にんじん たまねぎ もやし にら きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく	630 22.7
15	げつ	有機米ごはん		厚揚げのそぼろ煮 わかめとツナのごまサラダ	こめ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	635 25.0
16	か	ミルクパン		パリパリ焼きそば 肥後しゅうまい フルーツミックス	ミルクパン やきチャーめん でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ひごしゅうまい	きくらげ キャベツ もやし もも たまねぎ にんじん きぬさや しょうが にんにく みかん パイン すいか	625 22.3
17	すい	麦ごはん		豚汁 魚のおろしソース ごまじゃこあえ	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ だし(いりこ) ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	601 25.8
18	もく	ハヤシライス(麦ごはん)		ハヤシルウ マカロニサラダ	こめ むぎ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン きゅうり にんにく	665 24.5
19	きん	カレーピラフ		ミルクスープ ひよこ豆コロック ミニトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめコロック	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ トマト にんにく	655 23.2
22	げつ	有機米ごはん		じゃがいものうま煮 ひじきのマヨサラダ 手作り佃煮	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	621 24.3
23	か	セルフサンド(コッペパン)		クリームスープ カレーミートビーンズ すいか	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく えだまめ コーン すいか にんにく	604 24.2
24	すい	キムチごはん		トックスープ レタスのサラダ あおさ入りあじフライ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら トック さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう あおさ入りアジフライ	キムチ にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ レタス きゅうり しょうが	627 23.8
25	もく	中華丼(麦ごはん)		中華丼の具 切り大根のサラダ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うすらたまご ツナ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが	608 24.4
26	きん	タコライス(麦ごはん)		タコライスの具・野菜 もずくのスープ シークワーサーゼリー	こめ むぎ あぶら シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ たまご もずく	たまねぎ トマト レタス ねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが	627 23.7
29	げつ	麦ごはん		かきたま汁 ピーマンの昆布あえ さばの塩焼き	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ たまご さば こんぶ だし(かつおぶし)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	616 24.8
30	か	ココアパン		涼パンサンス 子持ちししゃもフライ パイン	ココアパン はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ わかめ ししゃもフライ	キャベツ きゅうり にんじん パイン	603 23.8

※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。