

今月の目標☆何でも食べよう☆ 好き嫌いせず食べることが健康によいことを知り、何でもたべよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	こめこいりにんじんパン		★とりにくとポテトのケチャップからめオニオンスープ	パン あぶら じゃがいも こおぎこ マーガリン オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく レバー ベーコン	たまねぎ かぼちゃ キャベツ パセリ	591	23.0
2	すい	むぎごはん		だいいんのそばろにかみかみサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし こんぶ さきいか	だいいん たまねぎ にんじん いんげん しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	657	24.2
3	もく	ミルクパン		きのこのシチューアーモンドサラダ	パン じゃがいも マーガリン こめこ アーモンド さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース とうもろこし ブロッコリー カリフラワー キャベツ	716	27.2
4	きん	いわしの日 むぎごはん		いわししょうがにごまあえ いもみそけんちんじる	こめ むぎ ごま さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう いわししょうがに あげ とうふ かつおぶし みそ こんぶ しおこんぶ	いんげん にんじん もやし だいいん ねぎ	640	24.4
7	げつ	むぎごはん		かぼちゃのふくめにツナとやさいのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	642	26.2
8	か	こめこいりかぼちゃパン		にくだんごとはくさいのスー てつぶんサラダ ぶどうゼリー	パン はるさめ さとう ごま サラダゆ ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ つくね ひじき ハム	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし もやし こまつな	552	21.9
9	すい	むぎごはん		★ぶたにくのしょうがやき スーミータン	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん とうもろこし ねぎ	634	26.1
10	もく	め目の愛護デー しよくパン		ちりめんあおなパスタ みかくサラダ ブルーベリージャム	パン スパゲティ あぶら さつまいも マーガリン マヨネーズ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん	こまつな たまねぎ にんじん エリンギ にんにく パセリ きゅうり	650	20.5
11	きん	むぎごはん		さかなのなんばんづけ せんべいじる あじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう さといも かやきせんべい	ぎゅうにゅう さかなきりみ とりにく あつあげ かつおぶし あじつけのり	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ はくさい	616	25.2
14	げつ	スポーツの日							
15	か	セルフおさつ クリームパン		ポトフふうにごみ ビーンズサラダ	パン さつまいも さとう マーガリン じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ウイナー ハム とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	694	24.6
16	すい	むぎごはん		カレーまーぼーどうふ パンパンジー	こめ むぎ さとう でんぶん カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいいん	599	23.4
17	もく	ミルクパン		はっぼうさい しゅうまい いもとナッツのりんかけ	パン でんぶん あぶら カシュナッツ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ いんげん しょうが	685	27.3
18	きん	しょくいくひくまも 食育の日「熊本」 ★ばいにくポーク のキムチごはん		さいかなます だごじる	こめ むぎ ごま さとう こおぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	キムチ しょうが だいいん きゅうり くだもの かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう	628	20.0
21	げつ	むぎごはん		さかなのもみじやき おかかあえ さつまじる	こめ むぎ さつまいも マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゅう さかなきりみ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ にぼし	ほうれんそう にんじん キャベツ だいいん ごぼう ねぎ	641	26.1
22	か	こめこいり かぼちゃパン		やきにくサラダ はくさいのクリームスープ	パン さとう あぶら サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	しょうが きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし はくさい ほうれんそう たまねぎ パセリ	616	26.4
23	すい	むぎごはん		にくだんごのあまずあん いちようばじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう つくね とうふ だいいず かつおぶし こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ だいいん ごぼう しめじ えだまめ ねぎ	641	22.0
24	もく	こくとうパン		スパちゃんぼん ひじきサラダ さつまポテト	パン スパゲティ あぶら さとう ごま マヨネーズ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ きゅうり	582	24.0
25	きん	ひめつこずくずく献立 むぎごはん		きくらげのすりこっこ(やき) ごまじゃこサラダ とりごぼうじる	こめ むぎ こおぎこ あぶら ごま さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう さかなきりみ こなチーズ たまご ちりめん とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	べにしょうが きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ	679	28.6
28	げつ	みのりのあき カレーライス		イタリアンドレッシングサラダ	こめ むぎ さといも さつまいも あぶら カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ なす にんにく しょうが レタス グリーンピース きゅうり とうもろこし	670	19.5
29	か	ミルクパン		にこみうどん ほうれんそうサラダ	パン うどんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ にぼし ハム	もやし はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ とうもろこし かぼちゃ ほうれんそう にんじん きゅうり	598	26.0
30	すい	むぎごはん		おやこに すのもの てづくりこんぶふりかけ かぼちゃのチーズやき ポークビーンズ ハロウィンゼリー	こめ むぎ じゃがいも ぶ さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし わかめ ちりめん こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ いんげん きゅうり	673	27.7
31	もく	こめこいりにんじんパン		パン じゃがいも さとう でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいいず チーズ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし えだまめ	653	26.9	

※今月の給食回数は22回です。

※★のメニューは、6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストです。

※献立は、都合により変更することがあります。