

令和2年6月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	麦ごはん		麻婆豆腐 ハンサンスー	米 麦 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ たらもやし きゅうり	713 28.7
かみかみCaメニュー				ポークビーンズ 甘夏サラダ	ミルクパン ジャがいも 砂糖 でんぷん あぶら オリーブオイル	牛乳 ぶたにく 大豆	たまねぎ にんじん コーン いんげん 甘夏みかん レタス キャベツ きゅうり	656 26.0
2	か	ミルクパン						
3	すい	白ごはん		新じゃがそぼろ煮 かみかみあえ みかんゼリー	米 ジャがいも こんにやく 砂糖 あぶら	牛乳 とりにく 厚揚げ さきいか いり大豆	にんじん いんげん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかんが ー ス かんてん	659 24.0
4	もく	チーズむしパン		ちりめんパスタ えび豆	小麦粉 砂糖 バター オリーブゆ 卵 ゲッター マーガリン あぶら アーモンド さつまいも	チーズ たまご 牛乳 ベーコン ちりめん 唐揚げえび いり大豆	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく とうがらし	732 26.7
5	きん	チキンライス		Caオムレツ ポテトスープ	米 あぶら ジャがいも	とりにく ベーコン 牛乳 Ca塩	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ コーン えのきたけ キャベツ	676 22.3
8	げつ	ビーフカレーライス		ツナサラダ	米 麦 ジャがいも 砂糖 オリーブゆ	ぎゅうにく 牛乳 ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース きゅうり キャベツ	648 20.7
9	か	コッペパン		肉ごぼううどん 和風サラダ いちごジャム	コッペパン うどん 麺 砂糖 あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく あげ とりにく 枝豆	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ だしこんぶ きゅうり ほうれんそう いちごジャム	582 22.6
10	すい	麦ごはん		おでん ひじきサラダ	米 麦 こんにやく さといも 砂糖 あぶら	牛乳 とりにく たまご 厚揚げ さつまあげ だしこんぶ ひじき ぎゅうにゅう ツナ	にんじん とうがん キャベツ きゅうり	660 27.1
11	もく	フレンチトースト		コーンポタージュ 焼肉サラダ	食パン 砂糖 グラニュー糖 ジャがいも あぶら	たまご ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン	605 23.9
12	きん	梅シーチキンごはん		かき揚げ(新玉ねぎ) けんちん汁	米 ごま 小麦粉 でんぷん あぶら こんにやく さといも	ツナ 牛乳 むきえび 枝豆 たまご とうふ とりにく	梅干しそ たまねぎ にんじん いんげん とうがん ねぎ ごぼう しいたけ	622 25.0
毎日地場産物週間				子持ちししゃもフライ もやしのごまあえ 白玉汁	米 砂糖 あぶら ごま 白玉もち ごまあぶら	たご あげ 牛乳 ししゃも ぶり わかめ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん もやし キャベツ えのきたけ	613 23.6
15	げつ	たごめし						
16	か	食パン		たらこスパゲティ フルーツヨーグルト とうもろこし	食パン スパゲティ バター あぶら グラニュー糖	牛乳 ベーコン いか足 むきえび たらこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ みかん パイン 黄桃 バナナ とうもろこし	617 26.5
17	すい	白ごはん		回鍋肉(ホイコーロー) わかめスープ	米 砂糖 ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ たけのこ	621 24.3
18	もく	手作りメロンパン		夏野菜ポトフ ちりめんサラダ	パン生地 バター 砂糖 小麦粉 ジャがいも オリーブゆ	たまご 牛乳 枝豆 ウィンナー ベーコン ハム ちりめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ レタス ピーマン きゅうり	624 22.3
19	きん	白ごはん		はもフライ 即席漬け白菜 豆腐のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 はも たまご とうふ あげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん こんぶ えのきたけ かぼちゃ ねぎ	684 30.7
22	げつ	麦ごはん		W鶏の唐揚げ甘辛だれ シモンそうめん汁	米 麦 小麦粉 でんぷん あぶら 砂糖 ごま シモンそうめん	牛乳 とりにく あげ かまぼこ 若とりレバー 竜田揚げ かつおぶし	にんにく しょうが たまねぎ たら にんじん ねぎ えのきたけ	709 28.0
23	か	米粉にんじんパン		塩焼きそば 蒸ししゅうまい	ちゃんぽん かぼちゃパン 蒸ししゅうまい	牛乳 ぶたにく いか足 かまぼこ シューマイ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	643 27.5
24	すい	麦ごはん		ジャがいもの磯煮 ピーナツあえ	米 麦 ジャがいも こんにやく 砂糖 ビーナツ	牛乳 とりにく ひじき 厚揚げ 天ぶら ハム	にんじん いんげん だいこん キャベツ きゅうり コーン	664 23.6
25	もく	ココアパン		空豆クリームシチュー ごぼうサラダ	ココアパン 小麦粉 ジャがいも マカロニ マーガリン ごま	牛乳 とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん そらめめ コーン ごぼう きゅうり キャベツ	649 25.1
26	きん	雑穀キムチごはん		いかメンチ 五目スープ レタス	米 古代米 砂糖 ごま あぶら	ぶたにく 牛乳 はも いわし いかメンチ	キムチ しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ もやし にんじん レタス	671 32.4
29	げつ	親子丼		胡瓜の納豆和え	米 麦 でんぷん	とりにく たまご かまぼこ 牛 なっとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	642 27
30	か	コッペパン		クリームクロック オレンジサラダ 春雨と豆のスープ	コッペパン クリームクロック あぶら オリーブゆ 緑豆春雨	牛乳 かまぼこ たまご ぶたにく ウィンナー ミックスビーンズ	たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり にんじん キャベツ コーン きくらげ ねぎ	609 22.6



6月は食育月間です!

テーマ別給食を実施します! ①歯と口の健康作り週間にちなんだかみかみカルシウムメニュー・・・よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。
②地場産物週間・・・上天草でとれるおいしいものを日替わりで紹介합니다。

☆今月の手作り☆

- 3 (水) みかんゼリー
- 4 (木) チーズ蒸しパン
- 11 (木) フレンチトースト
- 12 (金) かきあげ
- 15 (月) 白玉もち
- 18 (木) 23 (火) 和パッ
- 19 (金) はもフライ
- 25 (木) シューの和パッ

