

2026年 6月

きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立 清和小学校

| 日 | 日にち | しゅく 主食 | ぎゅうじゅう 牛乳 | おかず | さいりょう 材料 | | | エネルギー たんぱく質 |
|-----------------------|---------|------------------------------------|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|
| | | | | | ちにくほね 血や肉や骨になる(赤) | ねつちから 熱や力になる(黄) | からだちょうし 体の調子を整える(緑) | |
| 1 | げつ 月 | セルフおにぎり ・わかめごはん ・やきのり | | こうやどうふのたまごとじ つづんたつぷりサラダ | ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちりめん ひじき ハム わかめ のり とりにく かつおぶし (だし) | こめ おぎ じゃがいも ごま アーモンド こんにやく さとう マヨネーズ | にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ コーン | 649 26.7 |
| 2 | か 火 | むぎごはん | | あつあげのトマトにくみそかけ うおそうめんじる きりぼしのふくめに | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ あつあげ すりみ (イトヨリ) ひじき かつおぶし (だし) ベーコン みそ | こめ おぎ でんぶん さとう みずあめ こんにやく ごまあぶら | トマト にんにく しょうが ねぎ しいたけ いんげん きりぼしだいこん | 601 24.2 |
| 3 | すい 水 | むぎごはん | | ツナとひじきのたまごやき みそしる カレーキンピラ | ぎゅうにゅう どうふ ひじき たまご あぶらあげ くきわかめ ツナ いりこ (だし) | こめ おぎ こんにやく さとう あぶら わかめ ぶたにく みそ | たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう えのき いんげん | 603 28.3 |
| 4 | もく 木 | コーンライス | | とりにくのトマトに かみかみチーズサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ チーズ | こめ おぎ カシューナッツ バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ | コーン パセリ にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり | 615 20.6 |
| 5 | きん 金 | むぎごはん | | さかなのあまずあんかけ しるビーフン ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ ぶたにく わかめ | こめ おぎ こむぎこ でんぶん さとう ビーフン あぶら | たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ もやし コーン | 595 24.2 |
| 8 | げつ 月 | ポークビーンズ ハヤシライス ・むぎごはん ・ルウ | | じゃがとこまつなのサラダ フルーツミックスゼリー | ぎゅうにゅう だいず きんときまめ レンズまめ だいふくまめ ぶたにく ハム ゼリーのもと | こめ おぎ こむぎこ バター あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも サイダー | たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが グリンピース トマト こまつな パイン おうとう | 682 21.0 |
| 9 | か 火 | むぎごはん | | ちくわのマヨネーズやき ヒカド うらがみそぼろ | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく ぶたにく かつおぶし (だし) てんぷら | こめ おぎ さつまいも こんにやく さとう あぶら ごま でんぶん マヨネーズ | だいこん にんじん ねぎ もやし ごぼう しいたけ | 603 25.4 |
| 10 | すい 水 | むしパン | | ソースやきそば どうふとわかめのサラダ ミニトマト | ぎゅうにゅう たまご あずき ぶたにく かまぼこ あおのり どうふ わかめ ちりめん | こむぎこ さとう スパゲティ ごまあぶら あぶら | キャベツ にんじん もやし レタス ミニトマト | 599 26.4 |
| 11 | もく 木 | むぎごはん | | チキンカツ とうにゅうみそしる こまつなのおひたし | ぎゅうにゅう とりにく みそ なんかんあげ たまご とうにゅう いりこ (だし) | こめ おぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう なんかんあげ かつおぶし | にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ もやし | 684 25.5 |
| 12 | きん 金 | むぎごはん | | じゃがいものそばろに はるさめのすのもの てづくりふりかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かにかまぼこ わかめ ひじき ちりめん | こめ おぎ じゃがいも ごま さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こんにやく | たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが きくらげ キャベツ きゅうり こまつな | 601 22.8 |
| 15 | げつ 月 | むぎごはん | | あつあげのチリソースに たまごレタスのスープ ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう たまご ハム ツナ あつあげ | こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし レタス きくらげ こまつな だいこん | 589 23.8 |
| 16 | か 火 | むぎごはん | | さかなのごまネーズやき みそしる だいずのいそに | ぎゅうにゅう ホキ チーズ みそ いりこ (だし) だいず ベーコン ひじき あぶらあげ | こめ おぎ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ パセリ キャベツ にんじん えのき ねぎ いんげん しょうが | 615 28.4 |
| ふるさとくまさんデー 甲佐町のとうもろこし | | | | | | | | |
| 17 | すい 水 | キーマカレー ・むぎごはん ・ルウ | | あげごぼうのサラダ とうもろこし | ぎゅうにゅう ぶたにく ソイミート チーズ ちりめん | こめ おぎ こむぎこ あぶら バター さとう とうもろこし じゃがいも | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ごぼう レタス きゅうり | 709 23.3 |
| 18 | もく 木 | ひじきごはん | | さかなのレモンだれ おしぼうちょう チンゲンサイのサラダ | ぎゅうにゅう ひじき ベーコン とりにく あぶらあげ たちうお いりこ (だし) わかめ ハム ちくわ | こめ おぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん | ごぼう にんじん いんげん レモン だいこん たまねぎ コーン しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ | 646 22.4 |
| 19 | きん 金 | やながわどんぶり ・むぎごはん ・ぐ | | こまつなのごまあえ ミックスかりんとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし (だし) いりこ だいず ツナ たまご | こめ おぎ さつまいも さとう でんぶん ごま ねりごま みずあめ あぶら | にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ みずな こまつな キャベツ もやし | 674 28.1 |
| 22 | げつ 月 | むぎごはん | | きびなごのからあげ かぼちゃのそばろに すのもの | ぎゅうにゅう きびなご あおのり とりにく かにかまぼこ | こめ おぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら | かぼちゃ にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ もやし | 622 24.9 |
| 23 | か 火 | きびごはん | | アーサのかきあげ イナムウチ ゴーヤのサラダ | ぎゅうにゅう あおさ ちくわ たまご ぶたにく てんぷら かつおぶし (だし) みそ | こめ きび じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ こんにやく かにかまぼこ あぶらあげ | たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ゴーヤ きゅうり キャベツ コーン | 682 23.6 |
| 24 | すい 水 | こめこマフィン | | なすとパンネのトマトソース ビーンズサラダ | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ソイミート だいず スキムミルク チーズ | こめ こむぎこ さとう バター あぶら パンネ マヨネーズ | なす にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト えだまめ コーン こまつな キャベツ | 675 25.2 |
| 25 | もく 木 | むぎごはん | | さかなのにつけ けんちんじる なすのみそいため | ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく どうふ あぶらあげ かつおぶし (だし) ぶたにく | こめ おぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら | しょうが にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん なす ピーマン | 593 27.3 |
| 26 | きん 金 | えだまめごはん | | ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのスープ ごもくなます | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン どうふ かにかまぼこ みそ | こめ おぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま | えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん きくらげ | 554 26.2 |
| 29 | げつ 月 | むぎごはん | | マーボーはるさめ ミックスサラダ メロン | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ かにかまぼこ | こめ おぎ はるさめ でんぶん さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら きりぼしだいこん こまつな | たまねぎ にんじん しいたけ いら たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ メロン | 624 19.6 |
| 30 | か 火 | むぎごはん | | にらのすりみあげ ぶたじる おかかあえ | ぎゅうにゅう すりみ (たら) だいず ぶたにく みそ かつおぶし いりこ (だし) | こめ おぎ あぶら じゃがいも こんにやく チーズ どうふ | にら たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ もやし しょうが キャベツ チンゲンサイ | 598 27.8 |

※都合により、献立の一部を変更することがあります。