



令和4年度

6月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしよく		おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ
1	水	きんぴらバーガー <small>(まるパン・のり・チーズ)</small>		ウインナーとまめのスープ すいか	まるパン ごま さとう あぶら	チーズ ベーコン ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ウインナー のり	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ トマト パセリ すいか	553 20.8
2	木	むぎごはん		てづくりつみれじる こんにゃくのいためもの	こめ むぎ でんぷん こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう はも いわし ぶたにく	にら にんじん たまねぎ ねぎ はくさい チンゲンサイ	599 22.5
3	金	ひのくにパン		やきうどん フルーツあんにな	ひのくにパン うどん あぶら あんにとどうふ くだものかんづめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しいたけ	563 21.5
6	月	むぎごはん		トマトいりにくじゃが おかかあえ こざかなのつくだに	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 かつおぶし こざかなのつくだに	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり	590 23.0
7	火	あかまいごはん		えのきのすましじる ホキのカレーなんばん かみかみサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ だいず ホキ ちりめん わかめ	えのき にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ コーン	639 27.5
8	水	シュガートースト		オニオンスープ マセドアンサラダ	しょくパン クルトンマーガリン さとう バター じゃがいも じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ パセリ コーン にんじん きゅうり	643 17.9
9	木	むぎごはん		ぐだくさんみそしる かみかみきんぴら ミニトマト（2こ）	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とうふ いりこ てんぷら わかめ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ しめじ トマト ごぼう	556 18.4
10	金	コッペパン		ジュリアンスープ とうふのグラタン パブリカサラダ	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン パセリ きゅうり ピーマン	628 27.9
13	月	むぎごはん		だいずのごもくに ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず てんぷら とりにく あげ	にんじん たけのこ いんげん しいたけ ごぼう ひじき キャベツ きゅうり	630 22.3
14	火	ジャーマンピラフ		にくだんごとはるさめのスープ レタスサラダ	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	チーズソーセージ ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ ピーマン セロリ ねぎ キャベツ にんじん きくらげ レタス きゅうり だいこん	642 26.5
15	水	しょくパン		たまごスープ てづくりまつかぜやき えだまめサラダ	パンこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく わかめ	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ れんこん えだまめ きゅうり	616 29.5
16	木	てづくりルウの チキンカレー		らっきょうサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ りんご らっきょう	699 22.9
17	金	こめこパン 		コーンときくらげのスープ さかなのたまねぎソース ちりめんサラダ	こめこパン でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ ちりめん	たまねぎ にんじん コーン きくらげ キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン	593 30.1
20	月	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ（1こ） もやしのナムル	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり	632 25.8
21	火	むぎごはん		なすのみそしる いわしのうめに いんげんのごまあえ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう あげ いりこ いわしのうめに	なす たまねぎ ねぎ にんじん いんげん	562 23.5
22	水	コッペパン		かぼちゃのスープ とうふハンバーグ ほうれんそうサダ まっちゃゼリー	コッペパン さとう あぶら かぼちゃ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん りんご キャベツ パセリ ほうれんそう きゅうり	632 31.5
23	木	かきあげどんぶり		あおさじる ばいにくあえ	こめ むぎ かきあげ さとう	しらす たまご かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき あおさ	いんげん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ えのき きゅうり うめぼし	567 22.8
24	金	まるパン		クリームスパゲッティ かいそうサラダ	まるパン スパゲティ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン えび ツナ かいそう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	567 23.9
27	月	ハッスルどん		わかめスープ もろきゅう	こんにゃく さとう ごま あぶら でんぷん こめ むぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン みそ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのき きゅうり キャベツ	587 21.7
28	火	むぎごはん		なめこのみそしる あげどりのくろごまさんしょう さっぱりサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ とりにく ツナ わかめ	なめこ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	627 24.8
29	水	セサミトースト		タイピーエン みかんサラダ	しょくパン ごま バター さとう はるさめ あぶら みかんのかんづめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しいたけ レタス きゅうり	593 22.9
30	木	むぎごはん		にらととうふのにも きりぼしだいこんのあえもの あじつけのり	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	626 24.8

*献立は、都合により変更になることがあります。