



6月こん立て予定表

山鹿小学校

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 たんぱくしつ
					ちからやねつになる		ちやにくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		
3	月	むぎごはん		うおそうめんじる さばのゆずみそに かりかりあえ	こめ ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	うおそうめん かつおぶし さばゆずみそに	えのきだけ にんじん しいたけ つぼつけ	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	612 23.6
4	火	むぎごはん		とうふじる キャベツのメンチカツ こんぶとじゃがいものきんぴら	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ てんぷら	とうふ ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ ごぼう	しいたけ ねぎ	620 23.4
5	水	しょくパン		タイピーエン フルーツクリーム	しょくパン はるさめ <small>くだものかんづめ (みかん・もも・パイナップル)</small>	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか ホイップクリーム	うすらたまご えび ちくわ	しょうが キャベツ にんじん	きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	606 24.9
6	木	うめちりごはん		チャーチャンとうふ パンサンスー	こめ さとう でんぷん ごま	むぎ あぶら はるさめ	ちりめん ふたにく あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが もやし	ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	645 28.2
7	金	きなこあげパン		ワントンスープ スタミナサラダ	コッペパン ごま ワントン	あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく	とりにく きなこ	にんじん もやしにんにく にら しょうが	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ	592 24.4
10	月	チキンライス		コーンときくらげのスープ ビーンズサラダ	こめ じゃがいも	マーガリン マヨネーズ	とりにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ グリーンピース アスパラガス	530 19.4
11	火	むぎごはん		じゃがいものいそに やさいのごますあえ ざぜんまめ	こめ こんにゃく あぶら	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ひじき あつあげ こんぶ	とりにく ちくわ だいず とりにく	にんじん ほうれんそう コーン	いんげん きゅうり	579 23.4
12	水	コッペパン		ごもくスープ げんきがでるレバー うめゼリー	コッペパン でんぷん ごま あぶら	こむぎこ さとう はるさめ うめゼリーのもと	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	レバーたつたあげ うすらたまご	にら たまねぎ たけのこ	にんじん ねぎ きくらげ	568 27.9
13	木	むぎごはん		すましじる さかなのにんにくソースかけ アスパラのごまあえ	こめ こむぎこ あぶら ごま	むぎ こめこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし こんぶ	ホキ わかめ こんぶ	にんにく アスパラガス にんじん しいたけ	ねぎ キャベツ たまねぎ	542 23
14	金	むぎごはん		なめこのみそしる とんかつ わふうサラダ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ツナ	とんかつ わかめ むぎみそ こんぶ	なめこ キャベツ たまねぎ	ねぎ きゅうり にんじん	640 24.6
17	月	ざっこくごはん		なすのみそしる てりやきチキン きりほしだいこんのあえもの	こめ ごま	ざっこくまい マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ むぎみそ てりやきチキン	かまぼこ あぶらあげ だしりりこ	きりほしだいこん なす ねぎ えのきだけ	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	621 25.8
18	火	むぎごはん		トマトいりこにじゃが かみこなます にがりのつくだに	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さきいか かつおぶし	ふたにく かつおぶし	たまねぎ にんにく きゅうり にがりの	にんじん トマト だいこん	581 23.9
ふるさとくまさんデー											
19	水	まるパン		うみのおやさいスープ てづくりぎょロック サラたまサラダ ばんかんゼリー	まるパン あぶら	パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ もずく かつおぶし	ハモのすりみ ひじき たまご	にんじん トマトレタス コーン もやし ねぎ	たまねぎ きゅうり チンゲンサイ	626 29.1
20	木	チキンカレー		らっきょうサラダ ゆでとうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ あおじそドレッシング	むぎ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん	とりにく うおそうめん	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ コーン	にんじん にんにく らっきょう	714 22.2
21	金	しょくパン		やきうどん フルーツあんにん	しょくパン うどんめん <small>くだものかんづめ (みかん・もも・パイナップル・ぶどう)</small>	あぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ふたにく	いか ちくわ	にんじん キャベツ しいたけ	たまねぎ ピーマン	537 22.1
24	月	ひすいごはん		じゃがいものみそしる ひじきとやさいのとうふあげ うめあえ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ ひじきとやさいのとうふあげ	わかめ とうふ むぎみそ	えだまめ にんじん きゅうり えのき	ねぎ キャベツ うめほし	568 21.2
25	火	むぎごはん		けんちんじる さばのしおやき とうふサラダ	こめ あぶら ごま こんにゃく	むぎ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ さば	とりにく とうふ	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	きゅうり にんじん ねぎ パプリカ	607 29.1
26	水	まるパン		レタスとトマトのスープ てづくりポテトグラタン くだもの	まるパン じゃがいも こめこ	マーガリン さとう	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ベーコン こめみそ とうにゅう	トマト レタス パセリ くだもの	たまねぎ にんじん えだまめ	654 24.5
27	木	むぎごはん		クィットィオスープ にくやさしいため	こめ ひらめんビーフン	むぎ	ぎゅうにゅう きゅうにく	えびだんご あかみそ	にんじん きくらげ にんにく しょうが	キャベツ チンゲンサイ ピーマン たまねぎ もやし	562 27.8
28	金	むぎごはん		あつあげのそぼろに やさいのすみそあえ	こめ さとう ごま	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし こめみそ	あつあげ わかめ	えのきだけ にんじん しょうが きゅうり	しめじ えだまめ キャベツ	565 23.2

*献立は、都合により変更になることがあります。
*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。