

6月こん立て予定表

山鹿小学校



2025

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				
2	月	むぎごはん	牛乳	かきたまじる いわししようがに かりかりあえ	こめ むぎ じやがいも ごまあぶら	でんぶん ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ いわししようがに	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	544 22.0		
3	火	むぎごはん	牛乳	チャージャンとうふ バンサンスー	こめ むぎ あぶら ごま	さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きんしたまご	ハム あつあげ でんぶん	にんじん たまねぎ じょうが きゅうり	559 21.9	
4	水	ミルクパン	牛乳	やきうどん フルーツあんにん	ミルクパン あぶら	うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら	ぶたにく あんにんどうふ	にんじん キャベツ ピーマン パプリカ パイ、みかん、もも、りんごかんづめ	613 24.3	
5	木	歯と口の衛生週間 かみかみごはん	牛乳	てりやきチキン きりほししたいこんサラダ なすのみそじる	こめ キヌア オートミール ごまあぶら	もちあわ もちひえ マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ てりやきチキン	ひじき ツナ みそ だいす	きりほししたいこん キャベツ きゅうり なす にんじん ねぎ	550 25.0	
6	金	梅の日・歯と口の衛生週 コッペパンカット	牛乳	コーンいりたまごスープ かぼちゃのミートソース うめゼリー	コッペパン うめゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ソイミート	たまご でんぶん ぶたにく とりにく	たまねぎ コーン かぼちゃ セロリ	576 23.4	
9	月	歯と口の衛生週間 むぎごはん	牛乳	とうふじる にくやさいいため チーズ	こめ むぎ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく チーズ	どうふ くくわ みそ	にんじん だいこん にんにく パプリカ ピーマン キャベツ	552 27.4	
10	火	歯と口の衛生週間 むぎごはん	牛乳	トマトイりにくじやが かみかみなます	こめ むぎ あぶら ごま	じやがいも さとう	ぎゅうにゅう さきいか	ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり	507 21.0	
11	水	コッペパン	牛乳	とりのチリソース レタス ごもくスープ	コッペパン ごもく ごまあぶら はるさめ	でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ	とりにく うずらたまご	しようが たまねぎ ピーマン レタス たけのこ きくらげ キャベツ	596 26.0	
12	木	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ひじきとやさいのとうふあげ やさいのばいにくあえ	こめ むぎ さとう あぶら	じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいす	わかめ とうふ みそ さかなすりみ たまご	きゅうり ズッキーニ えだまめ ごぼう うめぼし たまねぎ	557 19.8	
13	金	チキンライス	牛乳	やさいスープ トマトオムレツ メロン	こめ あぶら	マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく オムレツ	にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ	528 19.2	
16	月	むぎごはん	牛乳	クィッティオスープ なすのちゅうかいため	こめ むぎ クィッティオ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびだんご	ぶたにく	たまねぎ もやし きくらげ たけのこ にんじん	514 21.6	
17	火	ひすいごはん	牛乳	あつあげのそぼろに やさいのすみぞあえ	こめ じやがいも でんぶん	あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	とりにく わかめ	えたまめ えのきたけ しめじ じょうが キャベツ きゅうり	524 22.8	
18	水	まるパン	牛乳	トマトとレタスのスープ ポテトグラタン ゆでとうもろこし	まるパン さとう マーガリン	じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	とりにく なまクリーム みそ チーズ	トマト レタス パセリ とうもろこし セロリ	574 23.6	
19	木	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	たちうおフライ たまねぎドレッシングサラダ うみのおやさいスープ	こめ むぎ さとう	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たちうおフライ もずく	たまご たまねぎ もやし	トマト ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	580 21.1	
20	金	ミルクパン	牛乳	ポークピーンズ コーンサラダ	ミルクパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいす きんときまめ	ぶたにく だいふくまめ ツナ	たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし	にんじん えだまめ コーン ごぼう しようが	556 25.1
23	月	おやこどん	牛乳	インゲンのマヨネーズ サラダ	こめ むぎ さとう	でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	ツナ	にんじん たけのこ きぬさや きゅうり	532 24.6	
24	火	山鹿の日 むぎごはん	牛乳	かぼちゃのにしめ ごまきゅうり てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん こんぶ	とりにく あつあげ かつおぶし	ごぼう かぼちゃ じいたけ きゅうり	にんじん こんにゃく インゲン	542 22.3
25	水	ミルクパン	牛乳	トマトクリーム スパゲッティ パインサラダ	ミルクパン こめこ さとう	スペゲティ バター あぶら	ぎゅうにゅう でぼう なまクリーム	とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト パインかんか きゅうり パプリカ キャベツ	にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり コーン	614 25.7
26	木	むぎごはん	牛乳	みそじる さかなかのかばやきふう アスパラのごまあえ	こめ むぎ コーンスター でんぶん じやがいも	さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	どうふ わかめ ホキ	たまねぎ ごぼう もやし アスパラガス キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり にんじん	581 24.4
27	金	チキンカレー	牛乳	らっきょうサラダ	こめ むぎ あぶら マーガリン	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	とりにく うおそうめん	たまねぎ グリンピース じょうが らっきょう	にんじん にんにく キャベツ はくさい	565 18.7
30	月	むぎごはん	牛乳	とんかつ みそしる わふうサラダ	こめ むぎ ごま あぶら	じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ ツナ こんぶ	どうふ こんぶ	えのきたけ じめじ たまねぎ キャベツ	ごぼう きゅうり にんじん コーン ねぎ	554 21.8

*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。