

6月^{がつ}こん立^だて予定表^{よてい ひょう}

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		かきたまじる いわししょうがに かりかりあえ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	でんぱん ごま	ぎゅうにゅう たまご いわししょうがに かまぼこ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	たまねぎ えのきたけ きゅうり つぼづけ	544 22.0	
3	火	むぎごはん		チャージャンとうふ パンサンスー	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 はム ぶたにく あつあげ みそ でんぱん きんしたまご	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	ねぎ たけのこ しいたけ	559 21.9	
4	水	ミルクパン		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 てんぱら	ぶたにく あんにんどうふ	にんじん キャベツ パブリカ パイン、みかん、もも、りんごかんづめ	たまねぎ ピーマン しいたけ	613 24.3
5	木	歯と口の衛生週間 かみかみごはん		てりやきチキン きりぼしだいこんサラダ 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 だいず	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	キャベツ 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		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 ソーミート	たまご でんぱん ぶたにく とりにく	たまねぎ コーン かぼちゃ セロリ	にんじん キャベツ ズッキーニ	576 23.4
9	月	歯と口の衛生週間 むぎごはん		とうふじる にくやさしいため チーズ	こめ むぎ あぶら ごま	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく チーズ	とうふ ちくわ みそ	にんじん だいこん にんにく パブリカ	しいたけ ねぎ たまねぎ 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		トマトいりにくじゃが かみかみなます	こめ むぎ あぶら ごま	じゃがいも 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	にんにく トマト キャベツ	507 21.0
11	水	コッペパン		とりのチリソース レタス ごもくスープ	コッペパン こむぎ ごまあぶら はるさめ	でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ	とりにく うずらたまご	しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ レタス たけのこ きくらげ キャベツ	にんにく にんじん ねぎ レタス	596 26.0
12	木	むぎごはん		じゃがいものみそじる 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 でんぱん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいず	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 うめほし たまねぎ	にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ	557 19.8
13	金	チキンライス		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 たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	グリーンピース メロン	528 19.2
16	月	むぎごはん		クittyオスープ なすのちゅうかいため	こめ むぎ クittyオ でんぱん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびだんご	ぶたにく	なす にんじん きくらげ たけのこ	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	514 21.6
17	火	ひすいごはん		あつあげのそぼろに やさいのすみそあえ	こめ じゃがいも でんぱん	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	えだまめ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん グリーンピース	524 22.8
18	水	まるパン		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	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	574 23.6
19	木	ふるさとくまさんデー むぎごはん		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	でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう たちうおフライ	たまご もずく	トマト ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	きゅうり コーン にんじん	580 21.1
20	金	ミルクパン		ポークビーンズ 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 だいず きんときまめ	ぶたにく だいふく ツナ	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが	にんじん えだまめ コーン ごぼう	556 25.1
23	月	おやこどん		インゲンのマヨネーズ サラダ	こめ むぎ さとう	でんぱん マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	とりにく ツナ	にんじん たけのこ きぬさや きゅうり	たまねぎ しいたけ インゲン コーン	532 24.6
24	火	山鹿の日 むぎごはん		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 こんが	とりにく あつあげ かつおぶし	ごぼう かぼちゃ しいたけ 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		トマトクリーム スパゲティ パインサラダ	ミルクパン こめこ さとう	スパゲティ バター あぶら	ぎゅうにゅう てぼう 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 パインかんづめ きゅうり パブリカ キャベツ	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ	614 25.7
26	木	むぎごはん		みそじる さかなのかばやきふう アスパラのごまあえ	こめ むぎ コーンスターチ でんぱん じゃがいも	さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とうふ 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		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 グリーンピース しょうが 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		とんかつ みそじる 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 とんかつ	とうふ こんが	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ	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。