

# 6月の献立予定表



| ひ<br>よ<br>う | しゅ<br>しょ<br>く | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                   | おもなざいりょう                          |                                       |   | えいようりょう         |               | ちゅうもく<br>くざいのようり<br>注目してほしい 食<br>材・料理 |      |
|-------------|---------------|------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------|---------------|---------------------------------------|------|
|             |               |            |                                       | きいろ                               | あか                                    | みどり   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しつ(g) |                                       |      |
| 2<br>げつ     | むぎごはん         | 牛乳         | きびなごのサクサク揚げ<br>にんじんのゴママヨサラダ<br>キムチスープ | ねつやちからになる<br>こめあぶら<br>むぎごま        | ちやにくやはねになる<br>牛乳 ツナどうふ<br>きびなごのかりがフライ | からだのちょうしをととのえる<br>にんじんきゅうり<br>コーンはくさいねぎ<br>たまねぎ |                 | 583           | 20.6                                  | にんじん |
| 3<br>か      | ガーリックトースト     | 牛乳         | ごぼうのペペロンチーニ<br>やさいの梅和え                | あぶらさとう<br>マーガリンこめこ<br>スパゲッティオリーブ油 | ミルク牛乳<br>ベーコンチーズ                      | にんにくパセリたまねぎ<br>にんじんしめじ<br>ごぼうキャベツきゅうり           | 577             | 20.9          | にんにく                                  |      |

1年生がグリンピースのさやむきをしてくれました!そのときのグリンピースをつかっています♪

|          |        |    |                                  |  |                                    |  |     |      |            |
|----------|--------|----|----------------------------------|--|------------------------------------|--|-----|------|------------|
| 4<br>すい  | ピースごはん | 牛乳 | 大豆の五目煮<br>カリカリキュウリ               | こめさとう<br>むぎこんにゃく<br>じゃがいもあぶらごまあぶら  | しらす牛乳あぶらあげ<br>とりにく<br>だいすきつまあげ     | グリンピースたまねぎいんげん<br>にんじんきゅうり<br>しようが                   | 588 | 25.9 | グリンピース     |
| 5<br>もく  | ハヤシライス | 牛乳 | ひじきのサラダ<br>フルーツミックス              | こめごま<br>むぎさとう<br>じゃがいもごまあぶら  | ぶたにく<br>チーズ<br>牛乳                  | にんにくしょうがたまねぎトマト<br>ひじきしめじきゅうりみかん<br>人参キャベツ寒天黄桃パイナップル | 615 | 19.7 | おうとう       |
| 6<br>きん  | コッペパン  | 牛乳 | ビーンズシチュー<br>魚のトマトソースかけ<br>甘夏サラダ  | てんぶんこむぎこ<br>パンじゃがいも<br>バター米粉あぶらさとう   | ホキ牛乳<br>ミックスビーンズベーコン<br>ぎゅうにゅうクリーム | たまねぎにんじん<br>コーンキャベツきゅうり<br>とまとなみかん                   | 613 | 26.0 | あまなつ       |
| 9<br>げつ  | むぎごはん  | 牛乳 | 豚肉のみ炒め<br>かきたまじる<br>サツマイモスティック   | こめさとうむぎでんぶん<br>サツマイモスティック<br>つきこんにゃくあぶら                                    | ぎゅうにゅう牛乳かまぼこ<br>ぶたとうふ<br>たまごかつおぶし  | にんじんたまねぎ<br>キャベツピーマンにんにく<br>ねぎこんぶ                    | 700 | 22.1 | サツマイモスティック |
| 10<br>か  | あげパン   | 牛乳 | 肉団子スープ<br>ごまじゃこサラダ               | こむぎこさとう<br>あぶら<br>はるさめごまあぶらごま  | ミルクきなこ<br>ぎゅうにゅう牛乳しらす              | もやしねぎ<br>コーンしようがきゅうり<br>わかめキャベツにんじん                  | 535 | 19.9 | あげぱん       |
| 11<br>すい | むぎごはん  | 牛乳 | 家常豆腐<br>ツナサラダ                    | こめさとう<br>むぎこんにゃく<br>でんぶんごまあぶら  | ぎゅうにゅう牛乳<br>ぶたにく<br>あつあげツナ         | にんじんねぎ<br>たまねぎしようがにんにく<br>しいたけキャベツコーン                | 663 | 29.7 | かじょうどうふ    |
| 12<br>もく | むぎごはん  | 牛乳 | じゃがいものみそ汁<br>手羽元のさっぱり煮<br>春雨の酢の物 | じる<br>じてば<br>に<br>はるさめ<br>じる<br>じてば<br>に<br>はるさめ<br>じる<br>じてば<br>に<br>はるさめ | 牛乳あぶらあげ<br>いわし<br>じやがいもごまあぶらごま     | たまねぎにんじん<br>ねぎにんにくしようがコーン<br>きゅうりきくらげ                | 644 | 26.6 | みそ         |

2年生にとうもろこしの皮むきをもらいうよいでいます☆

|          |        |    |                                 |                              |                          |  |     |      |        |
|----------|--------|----|---------------------------------|------------------------------|--------------------------|--|-----|------|--------|
| 13<br>きん | しょくパン  | 牛乳 | パリパリやきそば<br>とうもろこし<br>マーシャルビーンズ | パンめん<br>あぶらでんぶん<br>マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう牛乳かまぼこ<br>ぶたにく     | にんじんキャベツ<br>たまねぎもやし<br>ねぎしようがとうもろこし      | 591 | 22.3 | トウモロコシ |
| 16<br>げつ | カレーライス | 牛乳 | ハムサラダ                           | こめむぎ<br>じゃがいもあぶら<br>さとう      | ぶたにく<br>チーズハム<br>牛乳      | たまねぎにんじん<br>しめじしようがにんにく<br>コーンキャベツムキきゅうり | 598 | 19.3 | かぼちゃ   |
| 17<br>か  | コッペパン  | 牛乳 | オムレツ<br>パプリカサラダ<br>コーンクリームスープ   | パンさとうあぶら<br>じゃがいもバター         | 牛乳<br>オムレツ<br>とりむねにくクリーム | キャベツきゅうりピーマン<br>かぼちゃたまねぎえだまめ<br>にんじんコーン  | 547 | 23.3 | パプリカ   |

ふるさとくさんデー「八代」

|          |           |    |                                      |                                     |                               |   |     |      |         |
|----------|-----------|----|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|-----|------|---------|
| 18<br>すい | しょうがごはん   | 牛乳 | とうふ豆腐すまし汁<br>竹輪の二色揚げ<br>ミニトマト        | こめむぎ<br>ごまこむぎこ<br>あぶら               | えだまめ牛乳<br>どうふかまぼこちくわ<br>かつおぶし | しょうがこんぶねぎわかめ<br>こんぶえのきたけ<br>にんじんあおのりトマト             | 573 | 22.7 | ちくわ     |
| 19<br>もく | 中華風まぜごはん  | 牛乳 | たまご卵のスープ<br>マロニーの中華和え                | こめごまでんぶん<br>むぎごまあぶら<br>じゃがいもマロニーさとう | ぶたにくベーコン<br>牛乳<br>たまごかつおぶし    | しいたけえだまめ<br>にんじんたまねぎ<br>キャベツコーンきゅうり                 | 552 | 21.1 | しいたけ    |
| 20<br>きん | コッペパン     | 牛乳 | とりにく鶏肉のトマト煮<br>かいのう海藻サラダ<br>ミルメークいちご | パンじゃがいも<br>あぶらさとうごまごまあぶら            | 牛乳<br>とりにく<br>だいすき            | にんじんたまねぎキャベツ<br>しめじチングンサイにんにく<br>かいそうトマト海藻サラダわかめコーン | 520 | 21.8 | ぎゅうにゅう  |
| 23<br>げつ | スタミナ丼     | 牛乳 | はんぺんのすまし汁<br>すいか                     | こめむぎ<br>あぶらさとうごまあぶらごま               | ぶたにく<br>牛乳<br>はんぺんかつおぶし       | たまねぎもやしすいかわかめ<br>にんじんピーマンねぎ<br>ににくしようがえのきたけこんぶ      | 575 | 23.7 | すいか     |
| 24<br>か  | チーズバーガー   | 牛乳 | ポテトフライS<br>クッティオースープ                 | パンじゃがいも<br>あぶらビーフンごまあぶら             | ハンバーグ<br>スライスチーズ牛乳<br>ぶたにく    | キャベツにんじん<br>もやしたまねぎ<br>きくらげねぎ                       | 638 | 27.8 | チーズバーガー |
| 25<br>すい | ごぼうのごまだれ丼 | 牛乳 | あぶら油あげのみそ汁<br>だいこん大根のツナ和え            | こめむぎ<br>でんぶんあぶらさとうごま                | ちくわ牛乳<br>あぶらあげいりこ<br>ノンドリップツナ | ごぼういんげんねぎ<br>にんじんしようが<br>たまねぎだいこんきゅうり               | 583 | 21.2 | だいこん    |
| 26<br>もく | むぎごはん     | 牛乳 | しまじり<br>さばのソース煮<br>かわりあえ             | こめさとう<br>むぎ                         | 牛乳とうふさば<br>かまぼこかつお節           | わかめねぎ五分漬<br>にんじんしようが<br>こんぶキャベツきゅうり                 | 622 | 25.9 | さば      |
| 27<br>きん | せわりコッペパン  | 牛乳 | チリコンカン<br>やさい野菜スープ<br>てづくり手作りりんごゼリー  | こむぎこさとう<br>あぶら<br>スパゲッティじゃがいも       | ミルク牛乳<br>だいすき<br>ぶたにくとりにく     | たまねぎにんじんかんてん<br>ピーマンににくキャベツ<br>トマトリんごジュースてんぐさ       | 584 | 28.5 | チリコンカン  |
| 30<br>げつ | ごはん       | 牛乳 | はるさめ春雨スープ<br>ほうれんそうと厚揚げの中華炒め         | こめはるさめ<br>じやがいもでんぶん<br>あぶらごまあぶらさとう  | 牛乳<br>ベーコン<br>ぶたにくあつあげ        | たまねぎにんじん<br>チングンサイしめじににく<br>ほうれんそうしようが              | 600 | 21.5 | はるさめ    |

