

令和5年度

6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょうししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ		あか	みどり	ちようみりょうなど	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
					ねつやちからになる		ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	パイパン		にくうどん バナナ	パン	きゅうにゅう	あか	みどり	さけ みりん しょうゆ かつおこんぶだし	596
					さとう うどん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ バナナ			214
2	きん	おやこどんぶり		とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし		さけ みりん しょうゆ さけ みりん かつおだし	541
									231	
5	げつ	むぎごはん		なすのみそしる だいすごぼうのミンチカツ かみかみサラダ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あげ みそ だいす とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ		いりこだし	596
					こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さきイカ	なす にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう		208	
6	か	しょくパン		ポークビーンズ かぼちゃサラダ くまもとけんさんみかんゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム みずにトマト かぼちゃ きゅうり コーン みかん	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース しょうゆ こしょう す しお	630	
									25.3	
7	すい	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのチリソースあえ きりほしだいこんのごますあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ エリンギ ねぎ みずにトマト しょうが にんにく きりほしだいこん キャベツ にんじん	しょうゆ さけ チキンガラスープ ちゅうかスープ ケチャップ トウバンジャン	616	
					こめ	ぎゅうにゅう	あかしこ ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん だいこん きゅうり		31.1	
8	もく	ゆかりごはん		ちくぜんに ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チリメンジャコ わかめ	あかしこ ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん だいこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	562	
									21.5	
9	きん	ちゅうかどんぶり		コーンシュマイ トマトとじゃこのサラダ	こめ むぎ でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ うすらたまご とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ コーン キャベツ しょうが	さけ オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ	572	
					こめ あぶら さとう	わかめ チリメンジャコ	トマト きゅうり		24.9	
12	げつ	するめごはん		とうふのすましじる シヤモフライ ごまネーズサラダ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう さきイカ とうふ わかめ シヤモ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだし	605	
						ハム	キャベツ きゅうり		24.2	
13	か	ミルクパン		フンタンスープ チーズポテト ビーンズサラダ	パン フンタン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし コーン	ちゅうかスープ チキンガラスープ さけ しょうゆ こしょう ケチャップ	638	
					さとう あぶら	ツナ だいす だいふくまめ きんときまめ	きゅうり にんじん しモンかじゅう		27.2	
14	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる いわしのうめに さんしょくなます	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ イワシ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ うめ	いりこだし	566	
					パン さとう	わかめ チリメンジャコ	だいこん にんじん	しょうゆ	25.3	
15	もく	セルフドッグ		(ワインナー ポイルやさい) チキンクリームスープ	パン さとう じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ	ケチャップ ソース ワイン コンソメ チキンガラスープ しお こしょう	573	
									24.7	
16	きん	ビーンズスレーライス		トロピカルフルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールッ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが パパイヤ パイン ナタデココ おとうろ パナナ	カレーこ ワイン ケチャップ ソース しょうゆ	657	
									21.5	
19	げつ	むぎごはん		かきたまじる ホッケしおやき みそきんぴら	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ホッケ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ ごぼう いんげん	しょうゆ かつおこんぶだし	530	
						てんぶら みそ			23.9	
20	か	ココアパン		たかなスバグティ グリーンサラダ カットみかん	パン スバグティ バター	ぎゅうにゅう ベーコン	たかなつげ にんにく たまねぎ しめじ にんじん ねぎ パン キャベツ きゅうり アスパラガス みかん	チキンガラスープ さけ しょうゆ みりん こしょう す しお	661	
					アーモンド さとう あぶら	チーズ			24.8	
21	すい	むぎごはん		みそけんちんじる さかなのかばやし レモンあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ サバ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	いりこだし	596	
						チリメンジャコ	キャベツ きゅうり しモンかじゅう		25.0	
22	もく	むぎごはん		はるさめスープ しのだに ひじきサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく あげ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	しょうゆ さけ チキンガラスープ ちゅうかスープ こしょう みりん す	602	
					こめ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あげ ひじき ツナ	キャベツ きゅうり コーン		22.4	
23	きん	むぎごはん		わかめスープ レバーといものオーロラあえ のりかつおぶかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ とりにレバー とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	しょうゆ さけ こしょう チキンガラスープ ちゅうかスープ ケチャップ みりん ワイン	586	
					こめ	のり かつおぶし			23.8	
26	げつ	かみかみメニュー きムたくごはん		けんちんじる ちくさやき やさしいしおこんぶあえ	こめ あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく さといも とうふ たまご とりにく チーズ	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ かつおこんぶだし	519	
					こめ	こんぶ			22.0	
27	か	こくとうパン		ちゃんぽん かいそうサラダ だいすといりこのかおりあえ	パン スバグティ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ わかめ こんぶ とさかのり ツナ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ だいこん	さけ しょうゆ ちゅうかスープ チキンガラスープ こしょう す	647	
						だいす いりこ あおのり			36.0	
28	すい	むぎごはん		スーメーダン ホイコーロー ムース	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ コーン パセリ キャベツ ビーマン だけのこ しょうが にんにく ムース	さけ チキンガラスープ こしょう しょうゆ テンメンジャン みりん	682	
									25.2	
29	もく	ミルクパン		やさいスープ しろみぎなのラビコットソースかけ ジュース	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ きゅうり トマト	チキンガラスープ コンソメ ワイン こしょう す しょうゆ みりん	701	
									27.4	
30	きん	かみかみメニュー むぎごはん		おやこに くきわかめとツナのごまだれあえ こざかにつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく てんぶら あつあげ だいす くきわかめ ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	640	
						いりこ			28.3	

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※1日(2日は予備日)は小学校のプール掃除のため、午後からの食器洗浄用水が確保できませんので、使い捨ての食器を準備します。