令和7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	ぎゅうじょう	おかず	きいろ			あか		みどり		ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal)
					ねつやちからになる			ちやにくやほねになる		からだのちやうしをとのえる			
2	げつ	ポークハヤシライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルツ あぶら	ぎゅうじょう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	ぎゅうじょう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトビューレ みかん おうとう パイン パナナ	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース	19.7	647		
3	か	セルフドッグ		(ワインナー ポイルやさい) クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうじょう ウインナー ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク	ぎゅうじょう ウインナー ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	ケチャップ ソース ワイン コンソメ こしょう しお	26.1	559		
4	すい	むぎごはん		こんさいのみそじる だいすごぼろのミンチカツ ごまじやこサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうじょう とうふ みそ とりにく ぶたにく だいす チリメンジャコ わかめ	ぎゅうじょう とうふ みそ とりにく ぶたにく だいす チリメンジャコ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こしょう たまねぎ	いりこだしじる す しょうゆ	19.4	571		
5	もく	こくとうパン		ちゃんぽん ツナマヨサラダ ちりめんナッツ	パン スバゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド	ぎゅうじょう ぶたにく イカ アサリ ちくわ ツナ たまご チリメンジャコ	ぎゅうじょう ぶたにく イカ アサリ ちくわ ツナ たまご チリメンジャコ	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 たまねぎ	さけ ちゅうかスープ ガラスープ こしょう しょうゆ す みりん	29.2	580		
6	きん	むぎごはん		けんちんじる イワシのうめみそに きりほしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうじょう とうふ イワシ みそ ツナ たまご	ぎゅうじょう とうふ イワシ みそ ツナ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ うめ きりほしだいこん キャベツ	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ す	22.0	534		
9	げつ	ちゅうかどんぶり		あげぎょうざ フレッシュパン	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうじょう ぶたにく イカ アサリ うずらたまご	ぎゅうじょう ぶたにく イカ アサリ うずらたまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ いら	さけ オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ	24.0	606		
10	か	ミルクパン		にくうどん パナナ	パン さとう うどん	ぎゅうじょう ぎゅうじょう ちくわ	ぎゅうじょう ぎゅうじょう ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ パナナ	さけ みりん しょうゆ かつおこんぶだしじる	23.9	623		
11	すい	むぎごはん		はるさめコーンスープ げんきがでるレバー カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうじょう ベーコン とりにく とりレバー	ぎゅうじょう ベーコン とりにく とりレバー	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが いら きゅうり	しょうゆ さけ こしょう ガラスープ みりん しお	26.8	679		
12	もく	むぎごはん		おやこに くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうじょう たまご とりにく でんぶん あつあげ だいす くきわかめ ツナ	ぎゅうじょう たまご とりにく でんぶん 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 さけ みりん す	26.1	608		
13	きん	むぎごはん		チゲふうだじる サバカレーしょうゆやき レモンあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうじょう ぶたにく みそ サバ チリメンジャコ	ぎゅうじょう ぶたにく みそ サバ チリメンジャコ	はくさいキムチ こぼろ たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	さけ コチュジャン かつおこんぶだしじる カレーこ こしょう しょうゆ	26.7	585		
きくちさんデー「なす」													
16	げつ	むぎごはん		マーボーナス バンサンスウ こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうじょう とうふ ぶたにく とりレバー だいす みそ たまご ハム	ぎゅうじょう とうふ ぶたにく とりレバー だいす みそ たまご ハム	にんにく しょうが なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんにくのめ きゅうり キャベツ にんじん	トウバンジャン さけ しょうゆ ガラスープ オイスターソース す	24.4	616		
17	か	コッペパン		ポークビーンズ グリーンサラダ こくさんみかんゼリー	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ ゼリー	ぎゅうじょう ぶたにく だいす チーズ	ぎゅうじょう 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 みずなトマト パイン キャベツ きゅうり	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ こしょう しょうゆ す	24.7	594		
18	すい	むぎごはん		かきたまじる さかなのあまずいため あじつきのり	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうじょう かまぼこ たまご タラ のり	ぎゅうじょう かまぼこ たまご タラ のり	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ にんにく しょうが ビーマン	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる ケチャップ す	22.6	586		
ふるさとくまさんデー「あぞ」													
19	もく	ミルクパン		たかなスバゲティ アスパラとトマトのサラダ	パン スバゲティ バター カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうじょう ベーコン ハム	ぎゅうじょう ベーコン ハム	たかな にんにく たまねぎ しめじ にんじん こねぎ アスパラガス トマト きゅうり コーン	ガラスープ しょうゆ さけ みりん す しお こしょう	25.8	660		
20	きん	キムたくごはん		とうふのすましじる ちくさやき ごますあえ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうじょう ぶたにく とうふ わかめ たまご とりにく	ぎゅうじょう ぶたにく とうふ わかめ たまご とりにく	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん す	23.0	530		
23	げつ	むぎごはん		はるさめスープ サバのホイルやき ひじきあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうじょう とりにく かまぼこ サバ みそ ひじき	ぎゅうじょう とりにく かまぼこ サバ みそ ひじき	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう	24.1	572		
24	か	しょくパン		ワントンスープ チーズポテト ビーンズサラダ	パン ワンタン あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうじょう ぶたにく だいす きんときまめ だいふくまめ ツナ	ぎゅうじょう ぶたにく だいす きんときまめ だいふくまめ ツナ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし コーン チーズ	さけ しょうゆ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう ケチャップ	25.3	574		
25	すい	むぎごはん		さつまじる さかなのこうみソース さんしょくなます	こめ むぎ さつまいも こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうじょう とりにく みそ イワシ わかめ	ぎゅうじょう とりにく みそ イワシ わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく	いりこだしじる さけ トウバンジャン しょうゆ みりん す しお	23.2	618		
26	もく	げんりょう ゆかりごはん		おやこうどん かみかみサラダ	こめ むぎ うどん さとう ごま あぶら	ぎゅうじょう たまご とりにく ちくわ さきイカ	ぎゅうじょう たまご とりにく ちくわ さきイカ	あかしそ たまねぎ ごぼう こまつな しいたけ ねぎ もやし だいこん にんじん	さけ みりん かつおこんぶだしじる す しょうゆ	22.0	562		
27	きん	ビーンズ カレーライス		ごぼうとたまごのサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールツ あぶら さとう ごま ノンエッグタルタルソース	ぎゅうじょう ぶたにく とりレバー だいす チーズ ハム たまご	ぎゅうじょう ぶたにく とりレバー だいす チーズ ハム たまご	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 ごぼう キャベツ きゅうり	カレーこ ワイン ソース ケチャップ みりん しょうゆ す	23.3	660		
30	げつ	ひじきごはん		おやさいつみれのすましじる イワシのカリカリフライ もやしのおかかあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうじょう ひじき あげ こりとうふ さかなすずみ とうふ わかめ イワシ カツオぶし	ぎゅうじょう ひじき あげ こりとうふ さかなすずみ とうふ わかめ イワシ カツオぶし	きりほしだいこん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	26.3	601		

※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。
 ※9日(予備日10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ので、使い捨ての食器を準備します。