



6月

こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



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 たんぱく質
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	
1	すい	しょくパン		コーンシチュー ツナサラダ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ ツナ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン ジャがいも バター さとう あぶら アーモンド カシューナッツ	603 25.8
2	もく	ごはん		さばのしょうがに はるさめのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう サバ たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし(だし)	しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン ねぎ たまねぎ えのき	こめ さとう はるさめ ごま ジャがいも でんぷん	687 25.5
3	きん	むぎごはん		にくじゃが しおこんぶあえ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ しおこんぶ こうやどうふ しらすぼし	たまねぎ しいたけ にんじん もやし	こめ むぎ ジャがいも ごま こんにやく あぶら さとう アーモンド	777 25.1
6	げつ	ミルクパン		パリパリやきそば にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ かまぼこ	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん コーン きくらげ もやし しょうが	パン チャーメン あぶら でんぷん	627 26.1
7	か	むぎごはん		さかなのねぎソースかけ いとかんてんのすのもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ いとかんてん いりこ(だし) とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ えのき	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま でんぷん あぶら	600 24.6
8	すい	コッパン		まめのドライカレー ラビオリスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし	パン あぶら ラビオリ	605 25.7
9	もく	ごはん		いわしのおろしに トマトとおおじそのあえもの すいとんじる	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あぶらあげ いりこ(だし)	だいこん にんじん トマト しそ たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら すいとんめん ジャがいも	598 20.8
10	きん	ハヤシライス		じゃこまめサラダ てづくりうめゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず しらすぼし ゼリーのもと	トマト にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんごかじゅう うめかじゅう	こめ むぎ ジャがいも さとう ごまあぶら あぶら	643 20.3
13	げつ	ミルクパン		きつねうどん ごぼうサラダ いっしょくアーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ かつおこんぶ(だしよう)	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう もやし きゅうり	パン さとう うどん ごま ノンエッグマヨネーズ アーモンド	595 22.8
14	か	むぎごはん		ジャーチャンどうふ もやしのちゅうかあえ てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ しらすぼし ひじき	にんじん ねぎ たけのこ もやし きゅうり にんにく たまねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	619 25.3
15	すい	まるぱん		おさかなカツ コールスロー ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ たら ベーコン チーズ	たまねぎ とまと にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ なす セロリ	パン ばんこ あぶら マカロニ ジャがいも	603 22.1
16	もく	ごはん		スタミナとんじる ジャがいものいそがらめ たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ベーコン あおのり みそ	にんじん たら キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん しょうが もやし たくあん にんにく	こめ こんにやく あぶら ジャがいも さとう ごま	582 19.4
17	きん	むぎごはん		レイシとぶたにくのいためもの ざぜんまめ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず こんぶ たまご かつおこんぶだし	たまねぎ レイシ しいたけ にんにく しょうが にんじん たら えのき	こめ むぎ はるさめ こくとう さとう ごまあぶら でんぷん	573 23.8
20	げつ	しょくパン		サラダスパゲッティ きびなごのかりかりフライ リンゴジャム	ぎゅうにゅう ツナ ハム きびなご わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン スパゲッティ さとう ジャがいも あぶら リンゴジャム	591 23.7
21	か	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき うめかつおあえ つみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかつお かつおこんぶだし さかなのつみれ どうふ	ピーマン ショウガ キャベツ もやし きゅうり ばいにく たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	608 25.1
22	すい	セルフドック		グリーンサラダ うずらのたまごのやさしいスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト うずらたまご ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん	パン あぶら ジャがいも	597 23.6
23	もく	ごはん		こうやどうふのあんかけ えだまめのすのもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく いりこ(だし) あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ ねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん こんにやく さとう ごま あぶら	621 21.7
24	きん	ポークカレー		きりほしだいこんのそくせきつけ すいかいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ リンゴピューレ キャベツ きりほしだいこん すいか もも パイン	こめ むぎ ジャがいも さとう ごま カクテルゼリー あぶら	846 22.5
27	げつ	コッパン		ジャがいものトマトに かみかみチーズサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすぼし だいず	トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン マカロニ ジャがいも あぶら カシューナッツ こくとう さとう	621 27.6
28	か	むぎごはん		いわしのかんろに たけのこのみそいため つぼんじる	ぎゅうにゅう いわし みそ かつおこんぶだし とりにく どうふ ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん きくらげ しょうが しいたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	607 23.8
29	すい	コッパン		はっほうどうふ ぎょうざ おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ だいず かまぼこ どうふ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もも しょうが	パン でんぷん あぶら	564 24.0
30	もく	タコライス		もすくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず かつおぶし たまご どうふ かまぼこ もすく	トマト にんじん ピーマン にんにく キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	808 28.2

※献立は都合により変更する場合があります。

