













# 6月 給食こんだて表



こんげつのきゅうしょくもくひょう  
はをじょうぶにするしょくじをしよう

託麻北小学校

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	きょうのひとこと 給食室より
			おもに血や肉やほねになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類さとう	油脂			
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はるさめのすのもの かきたまじる	さば たまご かまぼこ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン しょうが キャベツ・きゅうり えのきたけ	こめ じゃがいも でんぶん はるさめ・さとう	ごま	661 27.0	さかなにはほねがあります。はしをじょうぶにつかってほねをよけながら、むだなくきれいにたべましょう。
2	木	ミルクパン ぎゅうにゅう きつねうどん ごぼうサラダ	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ・しいたけ ごぼう	パン うどん さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	609 25.2	きつねうどんは、あぶらあげがはいたうどんです。あぶらあげにあじをしかりしみこませています。
3	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらすぼし	トマト にんじん	たまねぎ しょうが・にんにく キャベツ きゅうり しめじ	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	613 20.3	しらすぼしは、あぶらでからいりして、かみごたえをだしています。
6	月	まるパン ぎゅうにゅう じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ てづくりうめゼリー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう しらすぼし ゼリーのもと	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ・にんにく うめかじゅう りんごかじゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう	カシューナッツ あぶら	584 27.6	4日から10日は、「歯と口の衛生週間」です。たべものをしっかりかむことで、はをじょうぶにすることができます。こんげつのこんだてにもかみごたえのあるしょくじをよりよくたべましょう。
7	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき うめかつおあえ つみれじる	さかなのつみれ とうふ ぶたにく いとかつお かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きゃべつ・もやし しょうが きゅうり・ばいにく えのきたけ	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	596 26.6	は くち えいせいしゅうかん ～歯と口の衛生週間～
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースかけ いとかんてんのすのもの とうふのみそじる	あぶらあげ とうふ ホキ みそ	いとかんてん ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	593 26.0	こんげつのかみかみメニューです★
9	木	ココアパン ぎゅうにゅう サラダスパゲティ きびなごカリカリフライ	きびなご ハム ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう スパゲッティ じゃがいも	あぶら	588 25.1	よくかむとからだにとってたくさんいいことがあります。うらめんにくわしくかいてありますのでよんでみてください。
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ きりほしだいこんのそくせきづけ すいとんじる	かまぼこ あぶらあげ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん ねぎ	きりほしだいこん キャベツ とうがん しいたけ	こめ・むぎ じゃがいも さとう・でんぶん すいとん	あぶら ごま	652 24.1	よくかむとからだにとってたくさんいいことがあります。うらめんにくわしくかいてありますのでよんでみてください。
13	月	セルフドック ぎゅうにゅう グリーンサラダ うずらたまごのやさしいスープ	フランクフルト うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン・さとう じゃがいも	あぶら	582 22.7	しょくじのまえには、せつけんをつかっていねいにてあらいをしましょう。きれいなハンカチも忘れずに。
14	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに たけのこのみそいため つぼんじる	とりにく とうふ・ちくわ いわし みそ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん	たけのこ・たまねぎ いんげん・しょうが きくらげ・ごぼう だいこん しいたけ	こめ・むぎ さとう さとう こんにゃく	あぶら	600 25.3	つぼんじるは、人吉球磨地方のおまつりやおいわいのせきでたべられていたりよりです。
15	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあんかけ しおこんぶあえ スタミナぶたじる	やきどうふ ぶたにく こうやどうふ とりにく みそ	しおこんぶ ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん にら	だいこん ごぼう たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	610 24.0	こうやどうふは、とうふからすいぶんをぬいたものです。かんそうさせることで、ながいあいだほぞんできます。
16	木	コッペパン(カット) ぎゅうにゅう まめのドライカレー ラビオリスープ とうもろこし	ベーコン だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく・しょうが しめじ とうもろこし	パン ラビオリ	あぶら	581 26.0	とうもろこしはいまがしゅんです。きゅうしょくでしようするとうもろこしは、2ねんせいがかわむきをしてくれます。
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ いっしょくあじつけのり	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	583 24.3	マーボーどうふは、ちゅうかりよりのひとつです。ひきにく、やさしい、トウバンジャンなどをいたため、とうふをいれたりよりです。
20	月	まるパン(カット) ぎゅうにゅう おさかなかつ コールスロー ミネストローネ	ベーコン あじ たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	なす セロリ たまねぎ キャベツ・コーン にんにく	パン マカロニ ばんこ じゃがいも	あぶら	595 22.0	ミネストローネとは、おもにトマトをつかったイタリアのやさしいスープのことをいいます。
21	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが えだまめのすのもの てづくりふりかけ	ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ いとかつお	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	こめ・むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	618 24.4	ひごまる元-じゃがいも きょうは、くまもとしてめんいちくでさいまいされたじゃがいもをしようしています。
22	水	タコライス ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ	ぶたにく だいす たまご・とうふ かまぼこ かつおぶし(だし)	チーズ ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	605 25.9	6月23日は、おきなわけんの「いいのひ」です。おきなわけの食をとって、せんそうやへいわについて考えてみてはいかがでしょうか。
23	木	ミルクパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば すいかいりフルーツミックス	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし・しょうが きくらげ おうとう・パイン すいか	パン でんぶん チャーめん カクテルゼリー	あぶら	608 26.1	くまもとけんはすいかのせいさんりょうがにほんで1ばんです。なかでもくまもとのうきまちはすいかのめいさんちです。

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価		 きょうのひとこと 給食室より
			おもに血や肉やほねになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類さとう	油脂				
24	金	ポークカレー	ぶたにく 	チーズ	にんじん	たまねぎ	こめ・むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	645	きょうはきゅうしよくのなかでもにんきのカレーです。カレーもよくかんでたべてみましょうね。	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		にんにく・しょうが					たんぱく質 (g)
		かいそうサラダ		わかめ・かいそう		キャベツ りんご					
27	月	しょくパン	うすらたまご かまぼこ とうふ・ぶたにく ぎょうざ 	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ	パン でんぶん りんごジャム	あぶら	603	きょうのぎょうざは、あぶらであげています。カリッとあげることでかみごたえをだしています。 	
		ぎゅうにゅう				たんぱく質 (g)					
		はっぼうどうふ									しいたけ
		ぎょうざ									りんご
28	火	ぶちまるむぎごはん	あぶらあげ とうふ いわし みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しそ 	だいこん	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら	607	トマトには、リコピンとよばれる、せいかつしゅうかんびょうをよぼうしてくれるえいようそが、たっぷりはいっています。 	
		いわしのおろしに				いりこ (だし)					たまねぎ
		トマトとおおじそのあえもの				わかめ					
		じゃがいものみそしる									
29	水	ごはん	たまご とうふ ぶたにく・みそ だいず かつおぶし (だし)	こんぶ	にんじん いら 	しいたけ	こめ でんぶん はるさめ こくとう	ごまあぶら	599	れいし、ごーや、にがごり…いろいろなよび方があります。にがみのあるやさいですが、がんばってたべてみましょう！ 	
		ぎゅうにゅう				こんぶ (だし)					にんにく・しょうが
		レイシとぶたにくのいためもの									たまねぎ・えのきたけ
		ざぜんまめ									
30	木	まるパン	いんげんまめ とりにく	チーズ	にんじん	キャベツ	パン さとう じゃがいも	カシューナッツ あぶら パター	580	よくかんでたべると、むしばになりにくしたり、のうのはたらきをよくしたりします。 	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					きゅうり
		コーンシチュー									たまねぎ
		ナッツサラダ									コーン

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

