



6月 こんだてよていひょう



令和6年度

熊本市立泉ヶ丘小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	
3	げつ	むぎごはん	牛乳	とうふのすましじる さばのしょうがに えだまめのすのもの	ぎゅうにゅう わかめ さば とうふ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま	567
4	か	コッペパン	牛乳	コーンシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ ベーコン ツナ だいず	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン ジャがいも でんぷん あぶら さとう バター	523
5	すい	むぎごはん	牛乳	はるさめじる あつあげのみそいため うめかつおあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いかかつお みそ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり ばいにく	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら	516
まるごと くまもと		と	牛乳	みそじる しいらフライ トマトときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう しいら いりこだし みそ	にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ トマト	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら ジャがいも	502
6	もく	ごはん	牛乳	ミネストローネ まめのドライカレー とうもろこし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー ベーコン	にんじん トマト たまねぎ にんにく キャベツ しょうが セロリ とうもろこし	パン マカロニ ジャがいも あぶら	519
10	げつ	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンとうふ もやしちゅうかあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	517
11	か	こめこパン	牛乳	やさいスープ ホキフライ パインサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんじん チンゲンサイ パイン きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン パンこ ジャがいも あぶら こむぎこ	517
12	すい	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ てづくりうめゼリー	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ ゼリーのもと ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ しめじ きゅうり りんご・うめかじゅう	こめ むぎ さとう ジャがいも あぶら ごまあぶら	565
13	もく	ごはん	牛乳	にらたまじる レイシとぶたにくのみそマヨいため しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ とうふ たまご みそ かつおこんぶだし	にんじん にら レイシ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり えのきたけ	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	485
14	きん	しょくパン	牛乳	サラダスパゲティ きびなごごまフライ みかんジャム	ぎゅうにゅう わかめ ハム きびなご チキンフレーク	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン スパゲティ パンこ あぶら ごま みかんジャム さとう	555
17	げつ	むぎごはん	牛乳	スタミナぶたじる いわしのおろしに くきわかめのあえもの	ぎゅうにゅう くきわかめ いわし とうふ ぶたにく みそ	にんじん にら だいこん もやし キャベツ ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま あぶら	543
18	か	コッペパン	牛乳	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 かまぼこ ツナ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ もやし しょうが きくらげ コーン きゅうり	パン チャーめん でんぷん さとう あぶら	565
ひごまるデー ～ジャがいも～		むぎごはん	牛乳	つみれじる ジャがいものカレーいため きりぼしだいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう サラダこんぶ ベーコン さかなのつみれ とうふ かつおこんぶだし えのきたけ しょうが	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう ジャがいも あぶら ごま	522
20	もく	ごはん	牛乳	コーンとたまごのスープ タコライス	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず たまご ベーコン	にんじん トマト ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	532
21	きん	ミルクパン	牛乳	ラビオリスープ キスフライ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう キス だいず いんげんまめ チキンフレーク ベーコン	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう ラビオリ あぶら	545
24	げつ	むぎごはん	牛乳	キャベツのみそじる さかなのあまずづけ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ だいず あぶらあげ みそ わかめ いりこだし	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう こくとう あぶら	591
25	か	しょくパン	牛乳	フォー ごぼうのごまマヨサラダ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなのすりみあげ	にんじん ねぎ レモン ごぼう もやし しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	パン ビーフン あぶら ごま マーシャルピンズ ノンエッグマヨネーズ	518
26	すい	むぎごはん	牛乳	ポークカレー じゃこまめサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン おとう りんごピューレ	こめ むぎ ジャがいも さとう ごまあぶら カクテルゼリー あぶら	605
あじめぐり ～しゅりじょう～		ごはん	牛乳	イナムドゥチ もずくどん ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう もずく だいず とりにく かまぼこ あつあげ ぶたにく みそ かつおだし	にんじん ピーマン たまねぎ コーン しょうが だいこん ごぼう しいたけ レイシ	こめ さとう でんぷん こんにゃく でんぷん こむぎこ あぶら	511
28	きん	レーズンパン	牛乳	ジャがいものトマトに かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ほしぶどう	パン マカロニ さとう ジャがいも あぶら	567