

# 6月 こんだてよていひょう

令和6年度

くまもとしりつおのうえしょうがっこう  
熊本市立尾ノ上小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	えだまめのすのもの さばのしょうがに ぶちまる むぎごはん	ココア ビーンズ ツナサラダ コッパン コーンシチュー	うめかつお あえ あつあげの みそいため むぎごはん はるさめじる	まるごとくまもと ありがとうのひ トマトときゅうりの あえもの しいらフライ ごはん みそしる	パインサラダ ホキフライ まるパン やさいスープ
	き	こめ むぎ さとう こんにやく	パン ジャがいも さとう あぶら でんぷん	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら
	あか	さば とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう (こんぶ・かつお)	いんげんまめ ベーコン ツナ だいず ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ いかかつお ぎゅうにゅう かまぼこ (かつお・こんぶ)	しいら みそ ぎゅうにゅう (いりこ)
みどり	にんじん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり ばいにく	トマト にんじん きゅうり たまねぎ	
こんだて	10	11	12	13	14
	もやし ちゅうかあえ ぶちまる むぎごはん	1ねんせい おてつだい とうもろこし まめの ドライカレー きりめいり コッパン	てづくり うめゼリー むぎごはん	しおこんぶあえ レイシと ぶたにくの みそいため ごはん ならたまじる	みかんジャム きびなごフライ しょくパン サラダスパゲティ
	き	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	パン マカロニ じゃがいも あぶら	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら ごまあぶら	こめ こんにやく さとう でんぷん ノイグマナス あぶら
	あか	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたレバー ベーコン	しらすぼし わかめ ゼリーのもと とトマト にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり りんごかじゅう うめかじゅう	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう しおこんぶ (こんぶ・かつお)
みどり	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	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ とうもろこし	キャベツ しょうが にんにく きゅうり りんごかじゅう うめかじゅう	にんじん たら レイシ (にがうり) たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	
こんだて	17	18	19	20	21
	くきわかめの あえもの ぶちまる むぎごはん	にんじんサラダ コッパン	ひごまるデー 〜じゃがいも〜 きりほしだいこんの そくせきつな むぎごはん つみれじる	(タコライスのご) タコライス ごはん	ピーンスサラダ キスフライ ひのくにパン ラビオリスープ
	き	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら	パン チャーめん でんぷん さとう あぶら	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら ごま	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら
	あか	いわし とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	ベーコン さかなのつみれ とうふ ぎゅうにゅう サラダこんぶ (こんぶ・かつお)	ぶたにく だいず たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たら だいこん もやし キャベツ だいこん ごぼう しょうが にんにく	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが コーン きゅうり	にんじん たまねぎ ぎゅうり きりほしだいこん えのきたけ しょうが	トマト にんじん 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	
こんだて	24	25	26	27	28
	ざぜんまめ さかなの あますづけ ぶちまる むぎごはん	マーシャル ピンズ しょくパン	フルーツ ミックス ごはん	あじめくり〜おしろへん〜 しめじしょう ゴーヤチップス (もずくどんのご) もずくどん	かみかみ チーズサラダ ミルクパン
	き	こめ むぎ でんぷん さとう こくとう あぶら	パン ビーフン ノイグマナス ごま あぶら マーシャルピンズ	こめ むぎ ジャがいも さとう カクテルゼリー あぶら ごまあぶら	こめ さとう でんぷん こんにやく こめこ あぶら
	あか	ホキ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう こんぶ (いりこ)	ぶたにく さかなのすりみあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう しらすぼし	とりにく だいず あつあげ もずく ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ みそ (かつお)
みどり	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが レモン ごぼう きゅうり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが リンゴピューレ キャベツ きゅうり パイン おうとう	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 レイシ (にがうり)	

**まるごとくまもとありがとうのひ**

「まるごとくまもとありがとうのひ」とはその日に使う食材すべてを熊本市・県でとれたものをつかっています。熊本の農水産物を知り、感謝しながら味わって食べてください。  
※調味料は熊本県産ではないものもあります。

**〜とうもろこし〜**

6月11日(火)は「とうもろこし」があります。  
このとうもろこしは、皮付きのとうもろこしを野菜屋さんへ届けてもらい、1年生に皮をむいてもらいます。  
1年生ががんばってむいてくれるとうもろこしはいつも以上に甘くておいしいはず。しっかり味わって食べましょう。

熱や力のもとになる

体をつくる

知の調子をととのえる