



6がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	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	
			穀類・いも類・さとう	油脂	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	
1	もく	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ ちりめんナッツ	こめ				ぎゅうにゅう		627
			でんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	26.6
			さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	
			さとう	アーモンド・ごま			しらすぼし		
2	きん	しょくパン ぎゅうにゅう おさかなカツ コールスロー ミネストローネ	パン				ぎゅうにゅう		591
			パンこ	あぶら	あじ・たら			たまねぎ	
				あぶら			にんじん	キャベツ・コーン	22.8
			マカロニ・じゃがいも		だいたい・いんげんまめ・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	
5	げつ	ぷちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか うめあえ だぶ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		557
			さとう	ごま	いわし・かつおぶし				
			じゃがいも・こんにやく・でんぷん		とうふ・とりにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり・うめぼし だいこん・ごぼう・しいたけ	21.9
6	か	ミルクパン 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 みかんかじゅう	パン				ぎゅうにゅう		573
			マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	とりにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	
				あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり みかんかじゅう	24.6
7	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの ごますあえ かきたまじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		566
			はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	
			さとう	ごま				もやし・キャベツ・きゅうり	21.4
			じゃがいも・でんぷん		たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
8	もく	ごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん くきわかめのあえもの てづくりひじきふりかけ	こめ				ぎゅうにゅう		559
			うどん		あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
			さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	18.3
				ごま・ごまあぶら	かつおぶし		しらすぼし・ひじき		
9	きん	コッペパン 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	パン				ぎゅうにゅう		565
				あぶら	ぶたにく・だいたい		にんじん	えだまめ・たまねぎ・にんにく・しょうが	
			ラビオリ		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ とうもろこし	24.8
12	げつ	ぷちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースがらめ えだまめのすのもの たまねぎのみそしる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		584
			こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが	
			こんにやく・さとう	ごま			にんじん	きゅうり・えだまめ	26.5
					とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
13	か	ミルクパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば にんじんサラダ	パン				ぎゅうにゅう		551
			チャーめん・でんぷん	あぶら	ぶたにく・いか・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが	
				あぶら	ツナ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	24.2
14	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はるさめのすのもの にらたまじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		639
			さとう		さば			しょうが	
			はるさめ・さとう	ごま			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	26.5
			でんぷん		とうふ・たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	
15	もく	ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ てづくりうめゼリー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく
			さとう	あぶら・ごまあぶら	だいたい				597
			さとう				しらすぼし	キャベツ・きゅうり	
							ゼリーのもと	りんごかじゅう・うめかじゅう	19.4
16	きん	コッペパン ぎゅうにゅう はっぼう豆腐 ぎょうざ フルーツミックス	パン				ぎゅうにゅう		589
			でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		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・しょうが	
				あぶら	ぎょうざ				25.0
			カクテルゼリー					パイン・おうとう	
19	げつ	ぷちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき レイシのごまネーズあえ つみれじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		572
				あぶら	ぶたにく		ピーマン	しょうが・もやし・たまねぎ	
				ごま・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ・レイシ・きゅうり	23.8
					さかなつみれ・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
20	か	しょくパン ぎゅうにゅう フォー ごぼうチップサラダ マーシャルピンズ	パン				ぎゅうにゅう		562
			ビーフン	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン	
			こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	19.8
				マーシャルピンズ					
21	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに トマトのあえもの スタミナぶたじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		597
			さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら	いわし			だいこん	
			こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・にら	キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	23.6
22	もく	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが
			さとう	ごまあぶら					614
							わかめ	キャベツ・コーン・きゅうり	
									19.7
23	きん	しょくパン ぎゅうにゅう キスフライ ピーンズサラダ やさいスープ	パン				ぎゅうにゅう		543
			パンこ	あぶら	きす				
			さとう	あぶら	だいたい・いんげんまめ・ハム			キャベツ・きゅうり	24.0
			じゃがいも		とりにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	

こんげつのぎゅうしょくもくひょう
はをじょうぶにする食事をしよう

カルシウム豊富なこんだて、
かみごたえのある食べものや
メニューが登場します。

5日(月) きせつ かん あじ
季節を感じる味めぐり ~季節の行事と食材について知ろう~

さなぶり 早苗饗
ぎょうじしょく 行事食

しゅん 旬の食材
しよくざい じゃがいも
いわし とうめ
うめ 水田ごぼう

きせつ ぎょうじ しょくざい し
お祝いのお話を聞きます。それが「さなぶり」です。
「だぶ」はその祝い膳に並べられていた行事食で、だぶだぶの汁に小さく切った野菜が入る、煮物と汁物の間のような料理です。

19日(月) ひごまるデー
~熊本市でとれた食材を紹介する給食の日~

今月は「レイシ」
をしようかします。

26	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						575
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも・さとう・てんぷん	あぶら	とりにく		ねぎ	たまねぎ・しょうが	
		きりぼしだいこんのそくせきづけ	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	21.5
		キャベツのみそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ねぎ	キャベツ・たまねぎ	
27	か	コッペパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			560
		コーンシチュー	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ・きゅうり	24.0
		ココアビーンズ	さとう・てんぷん		だいた				
28	すい	タコライス	こめ・むぎ・てんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいた		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・キャベツ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			572
		もずくとたまごのスープ	てんぷん	ごまあぶら	たまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	
									24.3
29	もく	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			574
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こや豆腐		にんじん	たまねぎ・しいたけ	
		しおこんぶあえ		ごま		しおこんぶ		もやし・きゅうり	21.6
		ふりかけ							
30	きん	しよくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			600
		サラダスパゲティ	スパゲティ・さとう	あぶら	とりにく・ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
		きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご			26.8
		いちごジャム	いちごジャム						

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。