



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) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
3	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ					556	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		さかなのこうみソース	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・にんにく
		えだまめのすのもの とうふのすましじる	こんにやく・さとう	ごま		とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ		にんじん・ねぎ きゅうり・えだまめ たまねぎ・えのきたけ
4	か	コッペパン	パン					560	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		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 ココアビーンズ	さとう	あぶら	ツナ だいず		にんじん		キャベツ・きゅうり
5	すい	むぎごはん	こめ・むぎ					561	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		しいらフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	しいら				
		トマトときゅうりのあえもの みそじる	さとう	ごま・ごまあぶら			トマト		きゅうり・たまねぎ たまねぎ
6	もく	ごはん	こめ					563	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		あつあげのみそいため	さとう・でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん		たまねぎ・しょうが
		うめかつおあえ はるさめじる	さとう		かつおぶし				キャベツ・きゅうり・うめ たまねぎ・しいたけ
7	きん	コッペパン	パン					563	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		まめのドライカレー		あぶら	だいず・ぶたにく・レバー		にんじん		たまねぎ・えだまめ・にんにく・しょうが
		ミネストローネ とうもろこし	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ベーコン		トマト・にんじん		たまねぎ・キャベツ・にんにく とうもろこし
10	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ					604	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ジャーチャンどうふ	さとう・でんぷん	あぶら	どうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが
		もやしのちゅうかあえ フルーツミックス	さとう	ごまあぶら			にんじん		もやし・きゅうり パイン・おうとう
11	か	まるパン	パン					560	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ホキフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ホキ				
		コールスロー やさしいスープ	さとう	あぶら			にんじん		キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ
12	すい	ハヤシライス	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	604
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら		しらすぼし・わかめ		キャベツ・コーン・きゅうり	
		てづくりうめゼリー	さとう			ゼリーのもと		りんごかじゅう・うめかじゅう	
13	もく	ごはん	こめ					554	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		レイシとぶたにくのみそマヨいため	こんにやく・さとう	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぶたにく・みそ		にんじん		レイシ・たまねぎ・にんにく・しょうが
		しおこんぶあえ にらたまじる	でんぷん		とうふ・たまご・だしかつお	こんぶ	にんじん・にら		もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ
14	きん	しよくパン	パン					626	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		サラダスパゲティ	スパゲッティ・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 マーシャルビーンズ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご			
17	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ					585	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		いわしのおろしに くきわかめのあえもの	さとう	ごま	いわし		にんじん		だいこん もやし
		スタミナぶたじる	こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		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
18	か	ミルクパン	パン					610	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		パリパリやきそば	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・きくらげ
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん		コーン・きゅうり・たまねぎ
19	すい	むぎごはん	こめ・むぎ					560	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		じゃがいものカレーいため	じゃがいも・さとう	あぶら	ベーコン				たまねぎ
		きりぼしだいこんのそくせきづけ つみれじる	さとう	ごま		こんぶ	にんじん		きゅうり・きりぼしだいこん たまねぎ・えのきたけ・しょうが
20	もく	タコライス	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・キャベツ	592
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		コーンとたまごのスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	
21	きん	しよくパン	パン					556	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		キスフライ	パンこ	あぶら	きす				
		ビーンズサラダ ラビオリスープ	さとう	あぶら	だいず・いんげんまめ・とりにく		チンゲンサイ・にんじん		キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ

※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。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

はをじょうぶにする食事をしよう

カルシウム豊富な食べもの、  
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(水) まるごとくまもと  
ありがとうのひ

全ての食材が熊本市・県でとれた物  
を使っています。熊本の農水産物を知り、  
感謝しながら味わって食べましょう。

19日(水) 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  
「じゃがいも」  
をしようかします。

しる 城めぐり・味めぐり

6月26日 首里城(沖縄県)

「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどき、という意味で、  
「イノシシもどき」という意味です。むかしはイノシシの肉  
を使った汁物でしたが、イノシシの肉が手に入りづらくな  
り、豚肉を使って作られるようになってこの名前になりました。

もずく  
もずくの収穫量は、沖縄県が全国1位で、全国の生産  
量の99%を占めています。

24	げつ	ぶちまるおぎごはん	こめ・おぎ							54.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ごもくうどん	うどん		あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ		18.7
		もやしのごまずあえ	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり		
てづくりひじきふりかけ		ごま・ごまあぶら	いとかつお	しらすぼし・ひじき						
25	か	コッペパン	パン							56.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		じゃがいものトマトにかみかみナッツサラダ	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく		23.9
		カシューナッツ・あぶら		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり				
26	すい	もずくどん	こめ・おぎ・さとう・でんぷん	あぶら	とりにく・だいず	もずく	にんじん・ピーマン	たまねぎ・コーン・しょうが	57.0	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		イナムドゥチ	こんにやく	あぶら	あつあげ・ぶたにく・かまぼこ・みそ・だしかつお		にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	25.1	
		ゴーヤチップス	こむぎこ・でんぷん	あぶら				レイシ		
27	もく	ポークカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	61.5	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		じゃこまめサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	しらすぼし		キャベツ・きゅうり	21.5	
28	きん	ミルクパン	パン						56.8	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		フォー	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	22.0	
		ごぼうのごまマヨサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり		
ミニももゼリー	ももゼリー									

あじめぐり  
「しゅりじょう」



※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。