



# 6がつのこんだてひょう



大江小学校

日曜	献立名	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)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		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	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 水	ハヤシライス	ぎゅうにく・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	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごまあぶら	
	てづくりうめゼリー		ゼリーのもと		りんごかじゅう・うめかじゅう	さとう		
2 木	ごはん					こめ		691
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのソースに はるさめのすのもの	さば		にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	ごま	
	かきたまじる	たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶん		
3 金	しよくパン					パン		607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はっぼうどうふ	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・しいたけ・しょうが	でんぶん	あぶら	
	ぎょうぎ もも	ぎょうぎ			おうとう	あぶら		
6 月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	しょうが・キャベツ・たまねぎ		あぶら	
	うめかつおあえ つみれじる	かつおぶし さかなのつみれ・とうふ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・うめ たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま	
7 火	ミルクパン					パン		630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ	とりにく		トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら・カシューナッツ	
8 水	むぎごはん					こめ・むぎ		621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さかなのねぎソースかけ	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	
	いとかんてんのすのもの とうふのみそしる	いとかんてん とうふ・あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	キャベツ たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま	
9 木	ごはん					こめ		602
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくうどん	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	うどん		
	ごぼうのあえもの ちりめんナッツ		しらすぼし	にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら アーモンド・ごま	
10 金	コッペパン					パン		605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	まめのドライカレー	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		あぶら	
	ラビオリスープ とうもろこし	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ とうもろこし	ラビオリ		
13 月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		624
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	
	もやしのちゅうかあえ てづくりひじきふりかけ	いとかつお	しらすぼし・ひじき	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま・ごまあぶら	
14 火	セルフドッグ					パン・さとう		592
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり		あぶら	
	うずらたまごどやさいのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
15 水	ポークカレー	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・りんごビュレ	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	677
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこんのそくせきづけ			にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	ごま	
	すいかいりフルーツミックス				すいか・おうとう・パイン	カクテルゼリー		
16 木	ごはん					こめ		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのかんろに たけのこのみそいため	いわし みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・いんげん・しょうが	さとう	あぶら	
	つぼんじる	とりにく・とうふ・ちくわ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ	こんにやく		
17 金	ミルクパン					パン		627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	パリパリやきそば	ぶたにく・いか・かまぼこ		ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	チャーめん・でんぶん	あぶら	
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり	あぶら		

※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 しよくじをしよう

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。



## 16日(木) だいず くまもとさいはっけん あじ たび 大好き熊本再発見 味の旅「ひとよし・くま」



### ●つぼんじる

ひとよし・くま地域に伝わる郷土料理です。深い壺に盛りつけたことから、「壺(つぼ)の汁(しる)」が「つぼんじる」となりました。



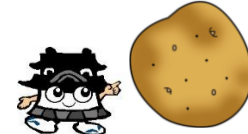
### ●たけのこのみそいため

ひとよし・くま地域ではたけのこがたくさんとれます。きゅうしよくでも使用しています。保存食として作られる「干たけのこ」も有名です。



## 20日(月) ひごまるデー

「じゃがいも」  
をしようかします。



熊本市の地図

20	月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スタミナぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	だしりりこ	にんじん・にら	キャベツ・だいこん・しょうが・にんにく	こんにやく	あぶら	
		じゃがいものいそがらめ	ベーコン	あおのり		たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	19.8
		たくあんのごまあえ		にんじん	もやし・たくあんづけ		ごま		
21	火	まるパン					パン		598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		おさかなカツ	あじ・たら			たまねぎ	ばんこ	あぶら	
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら	21.6
		ミネストローネ	ベーコン	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら		
22	水	むぎごはん					こめ・むぎ		573
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		レイシとぶたにくのいためもの	ぶたにく・みそ			たまねぎ・レイシ・しいたけ・にんにく・しょうが	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
		ゆかりあえ			ゆかり	もやし・きゅうり			22.3
		にらたまじる	とうふ・たまご・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		
23	木	ごはん					こめ		607
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	
		しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま	21.5
		あじつけのり		のり					
24	金	しよくパン					パン		651
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		サラダスパゲティ	ツナ・ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	スパゲティ・さとう	あぶら	
		きびなごフライ	きびなご				パンこ	あぶら	25.9
		マーシャルピンズ				マーシャルピンズ			
27	月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのおろしに	いわし			だいこん			
		トマトのあえもの			トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	21.4
		すいとんじる	かまぼこ・あぶらあげ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	とうがん・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも		
28	火	しよくパン					パン		605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		コーンシチュー	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	27.8
		こくとうビーンズ	だいた			こくとう			
29	水	タコライス	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	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	609
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もずくとたまごのスープ	たまご・とうふ・かまぼこ・だしかつお	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	
									24.3
30	木	ごはん					こめ		621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こうやどうふのあんかけ	こうやどうふ・とりにく		にんじん	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	
		えだまめのすのもの				きゅうり・えだまめ	こんにやく・さとう	ごま	21.7
		キャベツのみそしる	あぶらあげ・みそ	だしりりこ	ねぎ	キャベツ・たまねぎ			

※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。