6月 こんだてひょう

とよだしょうがっこう

日	曜	献立名	牛乳	使用する食品名						栄養価
				（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		小学校（中）
				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	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（kcal）
				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	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（g）
2	火	ハヤシライス	○	ぎゅうにく		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	579
		ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり	さとう	ごま・あぶら	
		とうもろこし					とうもろこし			21.2
3	水	しょくパン						パン		570
		フォー	○	ぎゅうにく		にんじん・こまつな	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン	ビーフン	あぶら	
		かみかみナッツサラダ			しらす	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら	21.5
		いちごジャム						いちごジャム		
4	木	ぶちまるむぎごはん		まるごとくまもとありがとうのひ				こめ・むぎ		591
		しいらフライ		しいら				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		くまもとやさいのあえもの	○			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごまあぶら	
		みそしる		とうふ・あげ・みそ	だしいりこ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ			21.7
		ばんかんゼリー						ばんかんゼリー		
5	金	しょくパン						パン		542
		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・チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	じゃがいも	バター・あぶら	
		グリーンサラダ		だいず			キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	23.5
		いっしょくこくとうだいず						こくとう		
8	月	ごはん		あじのたび：くまもとごとうちきゅうしょくあじめぐり「やつしろ」				こめ		563
		ちくわのいそべあげ		ちくわ	あおさ			こむぎこ	あぶら	
		いぐさそうめんのあえもの	○			にんじん	もやし・きゅうり	いぐさそうめん・さとう	ごま・ごまあぶら	
		キャベツのみそしる		とうふ・あげ・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			19.2
		はちべえトマトのミニゼリー				トマト				
9	火	むぎごはん						こめ・むぎ		572
		ジャーチャンどうふ	○	あつあげ・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	さとう・でんぷん	あぶら	
		もやしのちゅうかあえ					もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	25.8
		てづくりひじきふりかけ		いとかつお	しらす・ひじき			さとう	ごまあぶら	
10	水	セルフドッグ（まめのドライカレー）		だいず・ぶたにく・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	パン	あぶら	578
		うずらたまごとやさいのスープに	○	うずらたまご・ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		
		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		25.5
11	木	ぶちまるむぎごはん						こめ・むぎ		541
		さかなのにんにくソース	○	たら		にら	たまねぎ・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	
		ごまマヨあえ		チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	21.0
		はるさめじる		かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
12	金	ミルクパン	○					パン		608
		パリパリやきそば		ぶたにく・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	チャーめん・でんぷん	あぶら	
		にんじんサラダ		チキンフレーク		にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	25.3
15	月	ポークカレー	○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご	こめ・じゃがいも	あぶら	556
		トマトサラダ				トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう	ごま・ごまあぶら	
										18.0
16	火	むぎごはん						こめ・むぎ		561
		いわしのおろしに	○	いわし			だいこん			
		くきわかめのごまずあえ			くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま	22.7
		ぶたじる		とうふ・ぶたにく・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	
17	水	まるパン						パン		571
		てりやきハンバーグ	○	ハンバーグ				さとう・でんぷん		
		パインサラダ					キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ		あぶら	23.6
		やさいスープ		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
18	木	ごはん		ひごまるデー：じゃがいも				こめ		545
		しおにくじゃが	○	ぶたにく・あつあげ・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		きりぼしだいこんのすのもの				にんじん	もやし・きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	ごま	21.9
		こざかなのつくだに			こざかなのつくだに					
19	金	コッペパン						パン		612
		ポークビーンズ	○	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		コーンサラダ					キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら	24.6
		ムース						ムース		
22	月	ピーマンぎゅうどん	○	きゅうにく		ピーマン・にんじん	たまねぎ	こめ・こんにゃく・さとう・でんぷん	あぶら	545
		ツナあえ		ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	
		かぼちゃのみそしる		あげ・みそ	だしいりこ	かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			22.0
23	火	むぎごはん						こめ・むぎ		578
		あつあげのそぼろに	○	あつあげ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	
		えだまめのあえもの					えだまめ・きゅうり・コーン	はるさめ・さとう	ごま	25.4
		にらたまじる		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
24	水	しょくパン						パン		569
		きびなごこまフライ	○		きびなご			パンこ	ごま・あぶら	
		コールスロー				にんじん	キャベツ・コーン		あぶら	24.6
		こめこのクリームスープ		とりにく・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	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら	
25	木	ぶちまるむぎごはん						こめ・むぎ		484
		キムチうどん	○	ぶたにく・ちくわ・だしかつお		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・キムチ	うどん	あぶら	
		じゃこあえ			しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	18.7
		いっしょくこんぶのつくだに			こんぶ					
26	金	ミルクパン						パン		627
		キスフライ	○	きす				パンこ	あぶら	
		ビーンズサラダ		チキンフレーク・だいず・いんげんまめ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	27.7
		ラビオリスープ		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	ラビオリ		
29	月	タコライス	○	ぶたにく・だいず	チーズ	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・レタス	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	537
		もずくとたまごのスープ		たまご・とうふ	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	
30	火	むぎごはん						こめ・むぎ		530
		さばのしょうがに	○	さば			しょうが	さとう		
		うめごまあえ				にんじん	キャベツ・きゅうり・ばいにく	さとう	ごま	24.5
		すましじる		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	たまねぎ・えのきたけ			

※　都合により、献立が変更する場合があります。

※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。