



# 6がつこんだてよていひょう



令和4年度

熊本市立芳野小中学校

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	ざいりょう			お知らせ	
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	小	中
1	すい	しよくパン	牛乳	コーンシチュー ツナサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	○	○
2	もく	ごはん	牛乳	さばのしょうがに はるさめのすのもの かきたまじる	こめ さとう ごま じゃがいも はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう やきさば たまご かまぼこ こんぶかつおだし	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	○	○
3	きん	むぎごはん	牛乳	にくじゃが しおこんぶあえ いっしょくふりかけ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやとうふ しおこんぶ しらす	にんじん たまねぎ しいたけ もやし	○	○
6	げつ	ミルクパン	牛乳	パリパリやきそば にんじんサラダ	パン チャーめん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし ねぎ しょうが きくらげ	○	○
7	か	むぎごはん	牛乳	さかなのねぎソースあえ いとかのすのもの とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ みそ とうふ あげ いたかんてん いりこだし	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ	○	○
8	すい	コッペパン	牛乳	まめのドライカレー ラビオリスープ	パン あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ	○	○
9	もく	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに トマトとあおじそのあえもの すいとんじる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも すいとん	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ いわし いりこだし	たまねぎ にんじん だいこん とうがん しいたけ トマト しそ ねぎ	○	○
10	きん	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス じゃこまめサラダ てづくりうめゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゼリーのもと ぶたにく だいず しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご、うめかじゅう	○	○
13	げつ	ミルクパン	牛乳	きつねうどん ごぼうサラダ	パン さとう うどんめん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ こんぶかつおだし	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう もやし きゅうり ねぎ	○	○
14	か	むぎごはん	牛乳	チャーハンとうふ もやしのちゅうかあえ てづくりひじきふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ しらすぼし ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	○	○
15	すい	まるパン	牛乳	おさかなカツ コールスロー ミネストローネ	パン あぶら マカロニ じゃがいも ばんこ	ぎゅうにゅう ベーコン あさかなカツ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト コーン なす にんにく	○	○
16	もく	ごはん	牛乳	スタミナぶたじる じゃがいものいそからめ たくあんのごまあえ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン あおりのり	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう もやし にんにく しょうが だいこん たくあんづけ いら	○	○
ひごまるデー ～ レイシ ～		むぎごはん	牛乳	レイシとぶたにくのいためもの ざぜんまめ にらたまじる	こめ むぎ さとう はるさめ こくとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ こんぶ こんぶかつおだし たまご	にんじん たまねぎ レイシ しいたけ にんにく いら しょうが えのき	○	○
20	げつ	コッペパン	牛乳	ウインナー グリーンサラダ うすらたまごのやさいスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルト うすらたまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ちんげんさい しめじ	○	○
21	か	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき うめかつおあえ つみれじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いとかつお さかなのつみれ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし ねぎ ばいにく えのき しょうが	○	○
22	すい	しよくパン	牛乳	サラダスパゲティ きびなごカリカリフライ りんごジャム	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ツナ ハム わかめ きびなご	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	5年	○
23	もく	ごはん	牛乳	こうやとうふのあんかけ えだまめのすのもの キャベツのみそしる	こめ あぶら さとう ごま でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ みそ あげ いりこだし	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ねぎ きゅうり	5年	○
24	きん	むぎごはん	牛乳	ポークカレー きりほしだいこんのそくせきつけ スイカいりフルーツミックス	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも ごま カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん パイン キャベツ スイカ おとう	5年	○
27	げつ	こくとうパン	牛乳	じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ にんにく トマトかん キャベツ きゅうり	○	○
あじのたび ～ ひとよし、くま ～		むぎごはん	牛乳	いわしのかんろに たけのこのみそいため つぼんじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ とうふ ちくわ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ だいこん しょうが ごぼういんげん きくらげ	○	○
29	すい	コッペパン	牛乳	はっぼうとうふ ぎょうざ マーシャルピーンズ	パン あぶら でんぷん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ ぎょうざ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが ちんげんさい	○	○
30	もく	ごはん	牛乳	タコライス もずくとたまごのスープ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ もずく かつおだし たまご チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン チンゲンサイ トマトかん キャベツ えのきたけ	○	○

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



うちで過ごそう

換気しよう

手を洗おう

うがいをしよう

消毒しよう

マスクをしよう