



令和 3年 6月 こんだてよていひょう



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			カロリー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	火	ごはん		はっほうさい パンサンスー	こめ はるさめ ごま あぶら	牛乳 ぶたにく エビ イカ うずらのたまご ハム	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし	673
2	水	かぼちゃパン		カレーうどん ごぼうサラダ	パン うどんめん ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	645
3	木	ごはん		にくじゃが ごますあえ あじさいゼリー	こめ じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし きゅうり	691
4	金	たかなのかみか みごはん		もずくスープ ナッツサラダ	こめ ごま ピーナッツ	牛乳 だいす ちりめん もずく たまご ハム	たまねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ コーン きゅうり	771
7	月	チリコンカンサ ンド		キャベツのミルクスープ ジャーマンポテト	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす	コーン にんじん たまねぎ パセリ ピーマン にんにく トマト	682
8	火	むぎごはん		サバのソースに もやしのちゅうかあえ ぐだくさんごじる	こめ むぎ ごまあぶら	牛乳 サバ あつあげ とりにく だいす みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん きくらげ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	762
9	水	あげパン		ミネストローネ ひじきのゴママヨあえ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごま	牛乳 だいす ひじき	にんじん 玉ねぎ トマト もやし キャベツ えだまめ	676
10	木	カルシウムごは ん		はるさめスープ アスパラのチキンあえ	こめ はるさめ ごまあぶら	牛乳 ちりめん あげ ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう 玉ねぎ きくらげ ねぎ キャベツ アスパラガス	563
11	金	ごはん		かみかみあげ ゆかりあえ ごもくじる	こめ こむぎこ あぶら さといも	牛乳 イカ エビ たまご とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	609
14	月	しょくパン		じゃがいものチーズやき コンソメスープ りんごジャム	パン じゃがいも あぶら ジャム	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン パセリ りんご	620
15	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	537
16	水	まるパン		あまくさタイのフライ ちぎりレタス ラビオリスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ ラビオリ	牛乳 マダイ たまご	レタス キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	590
17	木	うめじゃこごは ん		かぼちゃのそぼろに アスパラのおかかあえ	こめ むぎ ごま	牛乳 ちりめん とりにく てんぷら あつあげ かつおぶし	うめぼし かぼちゃ たまねぎ アスパラガス もやし にんじん キャベツ	636
18	金	むぎごはん		だんごじる あまくさだいおうの ナッツいため	こめ むぎ こむぎこ あぶら ピーナッツ	牛乳 あげ とりにく	しいたけ にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ ピーマン	825
21	月	ピザトースト		コーンスープ ドレッシングあえ	パン じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	牛乳 ハム チーズ ベーコン	ピーマン たまねぎ トマト にんじん コーン しめじ だいこん きゅうり	602
22	火	キムチごはん		ちゅうかサラダ ユイミータン	こめ むぎ ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン たまご	はくさい しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ コーン	621
23	水	ミルクパン		ちりめんパスタ ポテトとレバーの ケチャップに	パン スパゲティ バター じゃがいも	牛乳 ベーコン ちりめん とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ しょうが	748
24	木	ごはん		れんこんつくね そえやさい すましじる	こめ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ぎゅうにく とうふ かまぼこ	たまねぎ れんこん キャベツ もやし にんじん ねぎ	617
25	金	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ あまなつゼリー	こめ むぎ じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう もやし キャベツ あまなつ	741
28	月	メロンパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	パン バター こむぎこ じゃがいも アーモンド	牛乳 たまご ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん コーン トマト いんげん キャベツ きゅうり リンゴ	680
29	火	ごはん		じゃがいものうまに けんちんじる	米 じゃがいも さといも	牛乳 とりにく あつあげ てんぷら とうふ	にんじん たまねぎ いんげん だいこん しいたけ ねぎ	676
30	水	こくとうパン		タイピーエン めんたいマヨサラダ	パン はるさめ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく イカ エビ かまぼこ ハム うずらのたまご たらこ	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり だいこん コーン レモン	588

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。