

6月の献立予定表

	献立名		あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質g
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	チーズパン	だごじる かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりこく あげ いりこ だいず	パン こむぎこ しらたまこ アーモンド マヨネーズ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ もやし しいたけ きゃべつ レモン きゅうり ばんかん	624	25.1
	ぎゅうにゅう	ばんかん				779	30.6
2 水	むぎごはん	ハヤシルー ほうれんそうとベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも ルー あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ニンク ほうれんそう きゃべつ コーン もやし フクジンツケ	672	19.4
	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ				807	23
3 木	ミルクパン	わふうスパゲッティ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりこく あげ ひじき	パン めん さとう	かんてん きゅうり えだまめ にんじん もやし ピース えのき さんさい たまねぎ	678	26.2
	ぎゅうにゅう	てづくりゼリー				825	31.9
4 金	むぎごはん	まつかぜやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりこく アオリ ぶたにく とうふ たまご みそ こんぶ だいず あつあげ	こめ むぎ パンこ ごま さとう じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく ねぎ しょうが	646	29.3
	ぎゅうにゅう	ごじる				785	34.5
7 月	むぎごはん	にくじゃが ごまだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ カツオブシ シュウマイ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ トコニャク ピース しいたけ たくわん きゅうり	720	27.6
	ぎゅうにゅう	にんじんシュウマイ				898	34
8 火	セルフドック (コッペパン)	ウインナー、ケチャップ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	パン さとう ごま じゃがいも マヨネーズ ルー	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ コーン パセリ	600	20.7
	ぎゅうにゅう	コーンスープ				787	25.7
9 水	むぎごはん	けんちんじる きりぼしいために	ぎゅうにゅう めざし とうふ とりこく いりこ ぶたにく あげ	むぎ こめ あぶら さといも ごまあぶら さとう	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのき しょうが きりぼしだいこん ピース シタケ	618	24.4
	ぎゅうにゅう	めざし				769	32.5
10 木	ココアパン	カレーうどん コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン めん じゃがいも ルー あぶら	たまねぎ にんじん ピース ニンク サニーレタス きゅうり きゃべつ レーズン ショウガ	657	2.2
	ぎゅうにゅう	ゆでたまご				821	29.7
11 金	むぎごはん	だいずとひじきのすりみあげ こうみづけ	ぎゅうにゅう すりみ ひじき だいず チーズ たまご わかめ いりこ	こめ むぎ そうめん さとう こむぎこ あぶら ごま	ごぼう しょうが にんじん きゅうり つけもの たまねぎ ねぎ しいたけ	629	26.3
	ぎゅうにゅう	そうめんじる				764	31.4
14 月	むぎごはん	うめずあえ さばしおやき	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ いりこ みそ さば	こめ むぎ じゃがいも さとう	しめじ たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり うめぼし	628	20.5
	ぎゅうにゅう	じゃがみそしる				759	23.2
15 火	こめこパン	コロツケ キャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりこく たまご チーズ ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら バター ごま じゃがいも ラビオリ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ほうれんそう	652	24.1
	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ				814	30
16 水	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ひじき のり とりこく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	きゃべつ にんじん ピーマン ショウガ ニンク ネギ もやし こまつな タネギ シメジ キクラゲ	629	23.2
	ぎゅうにゅう	ひじきのりつくだに				757	26.7
17 木	レーズンパン	ナポリタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ かいそう ぎょうざ	パン めん あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん えだまめ あおじそ ピーマン たまねぎ えのき トマト ニンク	631	24.9
	ぎゅうにゅう	ぎょうざ				779	30.2
18 金	わかめごはん	ごもくたまごやき そえやさい	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりこく いりこ あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ いんげん きゅうり もやし しめじ えのき たまねぎ	618	24.3
	ぎゅうにゅう	きのこじる				748	29
21 月	やさいおこわ	とうふじる びりからきゅうり	ぎゅうにゅう あげ ちくわ とりこく とうふ わかめ さんま いりこ こんぶ	こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら	たけのこ ごぼう にんじん シタケ ピース たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	642	26.2
	ぎゅうにゅう	さんまみぞれに				761	29.5
22 火	ロールパン	きつねうどん じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あげ ちくわ とりこく いりこ こんぶ ちりめんじゃこ	パン めん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ バナナ	602	25.3
	ぎゅうにゅう	バナナ				757	31.3
23 水	むぎごはん	トマトオリーブあえ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりこく チーズ ひじきシュウマイ	こめ むぎ さとう オリーブオイル ルー じゃがいも クリーム	トマト きゃべつ きゅうり しめじ たまねぎ にんじん パセリ	663	22
	ぎゅうにゅう	ひじきシュウマイ				793	25.2
24 木	ミルクパン	キャロットむしパン しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン こむぎこ さとう ビーフン あぶら	にんじん チンゲンサイ もやし きゃべつ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	700	25.4
	ぎゅうにゅう	えだまめ				830	29.6
25 金	むぎごはん	さかなやさいあんかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう しろみざかな あつあげ いりこ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さといも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しいたけ ピーマン パプリカ タケノ ごぼう れんこん こんにやく	674	28.5
	ぎゅうにゅう	くきわかめつくだに				818	33.7
28 月	むぎごはん	ちくぜんに ビーフンすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ とりこく ちくわ いりこ ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ビーフン	にんじん れんこん いんげん シタケ ごぼう コニャク タケノ きゅうり きゃべつ つけもの	668	25.6
	ぎゅうにゅう	つぼづけ				811	30.2
29 火	くろパン	にんじんサラダ やきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちくわ きびなご	パン マヨネーズ めん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり コーン たまねぎ きゃべつ もやし ピーマン ねぎ	700	28.1
	ぎゅうにゅう	きびなごかおりあげ				890	35.4
30 水	むぎごはん	ねばねばサラダ かみかみキムチスープ	ぎゅうにゅう とりこく くきわかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	オクラ にんじん コーン きゃべつ きゅうり しめじ ショウガ えのき たまねぎ もやし ハクサイにら	635	26.9
	ぎゅうにゅう	てばもとにこみ				823	37

今月は「食育月間」です。 ☆献立は都合により変更いたします。

私たちが今食べているものは、どこから来たのか、
だれが作っているのかなど、いろいろ話しながら
食べましょう。



＜今月の天草産＞
ばんかん きゅうり こめ じゃがいも
きゃべつ すりみ いりこ トマト オクラ

★早寝、早起き、朝ごはんも忘れずに！