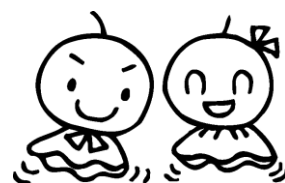




きょうのきゅうしょくなにかな



R7.6.1 明星小学校

日	曜	こ ん だ て 名			主 な 材 料			熱量	蛋白質
					主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える	kcal	g
2	月	ごはん		チキンリング きりぼしだいこんのにも みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ えのき ねぎ	636	21.6
3	火	ごはん		なかつからあげ きりぼしだいこんのごまいため だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さといも やせうま	しょうが きりぼしだいこん きゅうり ごぼう にんじん だいこん	732	28.5
4	水	ごはん		さんまのうめに ぎゅうにくとやさいのみそいため にくだんごスープ	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく わかめ みそ とりにく ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ さとう あぶら ばんこ	うめ こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しょうが セロリ	701	33.4
5	木	ごはん		ぶたどん こまつなのおかかあえ みそしる プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし みそ スキムミルク たまご	ごはん さとう みずあめ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのき ねぎ	601	27.4
6	金	ミルクパン		ポークシチュー ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	みるくばん じゃがいも あぶら さとう あぶら たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん マツシュルーム グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ レモン パイン オレンジ	719	27.0
9	月	ごはん		カレーライス スパサラダ れいとうパン	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ スパゲッティ たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん パナナ りんご きゅうり パン	716	20.3
10	火	ごはん		いわしのかりかりあげ きんぴられんこん みそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ あつあげ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが れんこん にんじん ピーマン こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ	654	25.3
11	水	ごはん		とうふハンバーグ かにかまのドレあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かにかま かつおぶし ベーコン	ごはん さとう かたくりこ	マツシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん あおじそ	607	22.9
12	木	ごはん		とりにくのしょうがやき キャベツとツナのごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ わかめ	ごはん ごま たまごなしマヨネーズ かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ	715	26.0
13	金	コッペパン		ナポリタン ツナサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ハム ツナ かつおぶし	コッペパン スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ ほうれんそう あおじそ アセロラ	704	26.2
16	月	ふりかえきゅうぎょうび							
17	火	ごはん		ドライカレー ポテトサラダ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	ごはん バター あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト パナナ きゅうり コーン あおうめ	713	23.9
18	水	ごはん		かんこくふうにくそぼろどん チャプチェ  ちゅうかふうコーンスーフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	ほうれんそう しょうが にんじん にら たまねぎ コーン	744	31.9
19	木	ごはん		さかなのカレーてん マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ ハム みそ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら マカロニ たまごなしマヨネーズ	きゅうり もやし えのき かぼちゃ ねぎ	678	27.8
20	金	バーガーパン		ハンバーグ・キャベツ・ケチャップ クリームシチュー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	バーガーパン パンこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース ぶどう	799	34.7
23	月	ゆかりごはん		にくうどん きゅうりのすのもの パナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	ごはん うどん さとう	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん パナナ レモン	732	28.5
24	火	ごはん		チーズオムレツ ブロッコリーのおかかあえ たぬきじる デコボンヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご チーズ かつおぶし さつまあげ せいにゅう	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	ブロッコリー にんじん えのき ごぼう デコボン	648	23.4
25	水	ごはん		さかなのこんぶしょうゆに はるさめのすのもの ぶたじる チーズ	ぎゅうにゅう タラ ハム ぶたにく みそ チーズ	ごはん さとう はるさめ さといも	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ はくさい	608	33.9
26	木	ごはん		とりのてりやき ほうれんそうのあえもの けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	ごはん さとう あぶら さといも	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	594	25.3
27	金	くろざとうパン		スパゲティミートソース コールスローサラダ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	くろざとうパン スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン パイン りんご	782	28.7
30	月	ごはん		さかなのいそべあげ ひじきいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ひじき とうふ たまご みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ	648	27.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月は、6/3に台湾の学生と5年生が交流で給食と一緒に食べます。給食室では大分県で有名な「からあげ」と「団子汁」でお迎えます。
☆6月4日から10日は歯と口の健康週間です。かみかみメニューを取り入れています。