

GA



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 kcal	蛋白質 g
		主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える		
2月	ごはん	チキンリング きりほしたいこんのにもの 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 こまあぶら さとう	にんにく しょうが きりほしたいこん にんじん キャベツ えのき ねぎ	636 21.6
3火	ごはん <small>(ちさんちしょうデー)</small>	なかつからあげ きりほした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 こまあぶら さといも やせうま	しょうが きりほしたいこん 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 ぱんこ	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 ジャガイモ 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 マッシュルーム 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 れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ジャガイモ 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 バナナ りんご きゅうり パイン	716 20.3
10火	ごはん	いわしのカリカリあげ きんびられんこん 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 こまあぶら	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	マッシュルーム 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 すまじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ わかめ	ごはん こま 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	ふりかえきゅうようび					
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 バナナ 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 チャブチエ ちゅうかふうコーンスープ	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 こまあぶら 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 かたくりこ	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 バナナ	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 バナナ 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 デコポンヨーグルト	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 ジャガイも さとう	ブロッコリー にんじん えのき ごぼう デコポン	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	スペ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 てんぶらこ 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」でお迎えです。

✿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。