

掲示用
 6月
 きゅうしょくこんだてひょう（小学校）

日	曜日	料 理 名	ちゅうりじょうからの おしらせ	血や肉をつくるもの あかのなかま	力や体温となるもの きいろのなかま	体の調子をよくするもの みどりのなかま	エネルギー [kcal]	蛋白質[g]
2	月	ビビンバ ^{どん} 丼・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・調理場 ^{ちようりじよう} のきゅうり漬 ^づ け・なめこのみそ汁 ^{しる}		ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	にんにく・きりぼしだいこん・にんじん・ぜんまい・ほうれんそう・きゅうり・なめこ・ねぎ	546	23.9
3	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ホイコウロウ・もやしとハムのからしあえ・じゃがいもとさやえんどうのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・もやし・きくらげ・きゅうり・さやえんどう	605	22.7
4	水	山形県産米粉 ^{やまがたけんさんこめこ} コッペパン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・野菜 ^{やさい} コロッケ・カミカミサラダ・スキムミルク入りコーンスープ		ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく・ベーコン・スキムミルク	こめこパン・5しゅこくさんやさいころっけ・こめあぶら・ごまドレッシング・マヨネーズ・じゃがいも・バター・コーンスターチ	ごぼう・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ホールコーン	760	26.1
5	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さばの和風 ^{わふう} カレー ^に 煮 ^{きりぼしだいこん} ・切干大根 ^ぎ のりマヨ ^{じる} サラダ ^{こくとう} ・臭 ^く たくさん汁 ^{じる} ・黒糖 ^{こくとう} まめ		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・のり・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・こくとうだいず	ごはん・マヨネーズ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・だいこん・ごぼう・ねぎ	698	27.1
6	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・五目 ^{ごもく} 野菜 ^{やさい} の肉団子 ^{にくだんこ} ・大豆 ^{だいず} のみそ炒 ^{いた} め・あさりのみそ汁 ^{しる} ・温州 ^{うんしゅう} みかんゼリー	ゼリー学配 肉団子 小:2ヶ 中:3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ぶたにく・だいず・こんぶ・あさり・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こんにやく・ごまあぶら・ゼリー	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	633	26.8
9	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ハンバーグ ^い チーズ入り ^い ケチャップソースかけ・マカロニ ^{しる} サラダ・キャベツ ^{しる} のみそ汁		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ハム・ヨーグルト・あぶらあげ・にぼしこ・	ごはん・デミグラスソース・バター・マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう	639	23.5
10	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・鶏肉 ^{とり} のレモン漬 ^づ け・旬 ^{しゅん} の野菜 ^{やさい} の浅漬 ^{あさづ} け・打ち豆 ^う ともやしのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・うちまめ・あぶらあげ・にぼしこ・	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま	レモン・パセリ・あおみず・キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	685	27.5
11	水	食 ^{しょく} パン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ドライカレー・キャベツ ^{しる} のマリネ・豆腐 ^{とうふ} スープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・とりにく・	パン・あぶら・オリーブオイル・さとう・はるさめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ねぎ・しょうが	650	27.7
12	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・野菜 ^{やさい} とわかめ ^{とうにゅう} の豆乳 ^{にく} よせ・肉 ^{あつあ} じゃが ^あ ・厚揚げ ^{しらたか} のみそ汁 ^{さんだいず} ・白鷹 ^{しらたか} 産大豆 ^{さんだいず} の納豆 ^{なっとう}		ぎゅうにゅう・やさいとわかめのとうにゅうよせ・ぶたにく・なまあげ・なっとう	ごはん・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・すなっぶえんどう・ほうれんそう	705	31.1
13	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さけメンチカツ ^{あつあ} ・厚揚げ ^に のみそ煮 ^{たまじる} ・かき玉汁		ぎゅうにゅう・さけメンチ・なまあげ・ぶたにく・とうふ・わかめ・たまご・	ごはん・こめあぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	654	28.2
16	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ぶりの西京 ^{さいきょうや} 焼き ^き ・切り昆布 ^{きんぷに} 煮 ^{りよく} ・緑黄色 ^{りよく} 野菜 ^{おうれん} のみそ汁 ^{やさいしる}		ぎゅうにゅう・ぶり・さいきょうやきようみそ・こんぶ・さつまあげ・あぶらあげ・	ごはん・しらたき・あぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ	558	23.9
17	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・マーボー豆腐 ^{とうふ} ・3色 ^{しょく} ごまあえ ^{だいこん} ・大根 ^う と打ち豆 ^{まめ} のみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・にら・こまつな・もやし・キャベツ・だいこん	607	27.3
18	水	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・カラメルチキン・チーズ ^に イン ^に サラダ・ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・チーズ・ベーコン・だいず	パン・オリーブオイル・さとう・はちみつ・フレンチドレッシング・マカロニ・じゃがいも	しょうが・キャベツ・レタス・きゅうり・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトみずに・にんにく	740	35.0
19	木	ポークカレー ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・オムレツ・トマト ^に サラダ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・オムレツ	ごはん・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・きゅうり・レタス・ホールコーン	691	22.2
20	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さっくりメンチカツ ^い ・れんこん ^い 入り ^い きんぴら ^{とうふ} ・にら ^{しる} と豆腐 ^{とうふ} のみそ汁		ぎゅうにゅう・メンチカツ・ちくわ・ぶたにく・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・れんこん・ピーマン・えのきたけ・にら	613	22.7
23	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・いわしのみそ煮 ^に ・キャベツ ^{いた} のそぼろ ^{とうふ} 炒 ^{しる} め・豆腐 ^{とうふ} のみそ汁		ぎゅうにゅう・いわしのみそに・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・	ごはん・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・アセロラゼリーFe	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ	599	26.2
24	火	ハヤシライス ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ウインナー・ひじき ^に サラダ・ミニトマト	ウインナー 小:2本 中:3本 ミニトマト:2ヶ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・ソーセージ・ひじき・かまぼこ	ごはん・バター・ハヤシルウソフト・わふうどれっしんぐ	にんにく・たまねぎ・にんじん・やまがたけんさんまっしゅるーむ・グリーンピース・きゅうり・ホールコーン・もやし・レタス・ミニトマト	701	23.6
25	水	食 ^{しょく} パン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・カニ ^い 入り ^い クリーミ ^に コロッケ・じゃがいものチーズ ^に 煮 ^に ・ウインナースープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・ウインナー	パン・カニクリームコロッケ・じゃがいも・あぶら・マカロニ	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・こまつな・マッシュルーム	734	25.6
26	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・いかメンチカツ ^{いた} ・炒 ^{じる} めビーフン・とん汁		ぎゅうにゅう・いかメンチカツ・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・ビーフン・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	667	24.5
27	金	ごもく ^{ごもく} ラーメン ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・蒸 ^む し野菜 ^{やさい} ぎょうざ・ツナとほうれん草 ^{そう} のサラダ	ぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ	ぶたにく・なると・ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ツナ	ちゅうかめん・かたくりこ	キャベツ・にんじん・ねぎ・メンマ・きくらげ・ホールコーン・ほうれんそう・もやし	628	27.0
30	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ハム ^い チーズ ^{とうふ} フライ・炒 ^{まめ} り豆腐 ^{しる} ・もやしと豆 ^{まめ} ふのみそ汁		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・あぶらあげ・ひじき・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら・ふ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・もやし	614	22.3