

がつこんだてよていひょう
6月献立予定表

令和6年度木江小学校



まいとし がつ しょくいくげっかん さだ
毎年6月は、『食育月間』として定められています。

き かい じぶん しょくせいかつ もんだいてん ひん かえ かいぜん
この機会に、自分の食生活に問題点はないか振り返り、改善しましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	I初ギ- タンパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
3月	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんぶうに いそのかあえ わかめのすましじる	593kcal 28.4 g 455 mg	ひらてん あつあげ うずらたまご ぎゅうにく とうふ	こまつな にんじん ねぎ だいこん こんにゃく キャベツ もやし のり わかめ えのきだけ	こめ さとう
4火	えだまめとコーンのごはん ぎゅうにゅう チキチキごぼうじゃが ふのみそしる ミニフィッシュ	603 28.4 349	とりにく あぶらあげ こいわし	ねぎ えだまめ コーン ごぼう なましいたけ しめじ	こめ じゃがいも こむぎこ デンプン さとう ふ
5水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば とりだんごじる あじさいゼリー	607 28.7 290	ぶたにく ぎよふん とりひきにく たまご	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし あおのり しょうが なましいたけ	パン ちゅうかめん てんカス パンこ ゼリー
6木	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため ゆかりあえ じゃがいものみそしる	579 24.0 317	あつあげ ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん ピーマン チンゲンさい あかしそ こまつな ねぎ だいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも
7金	しろごはん ぎゅうにゅう こやのたまごとし ツナのごまあえ あおなのすましじる	596 29.7 438	こやどうふ たまご とりにく ちくわ ツナ とうふ かまぼこ	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ
10月	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう せとうちサツパリサラダ ワンタンスープ こくとうビーンズ	583 25.3 332	ぶたにく ツナ だいち	にんじん ねぎ こまつな チンゲンさい	たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ レモン
11火	セルフゆかりおにぎり ぎゅうにゅう こいわしのからあげ たくあんあえ とんじる	604 27.6 403	ぶたにく あつあげ こいわし	あかじそ こまつな にんじん にら	のり もやし キャベツ たくあん ごぼう だいこん
12水	ピザトースト ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープに ヨーグルトあえ	580 29.0 428	ベーコン とりにく チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ コーン グリンピース みかん もも パイン パナナ
13木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こんぶあえ はるさめスープ	610 28.4 407	とうふ ぶたひきにく カニかまぼこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ こんぶ
14金	ソースかつどん ぎゅうにゅう トマじゃこサラダ かきたまじる	613 31.8 322	ぶたにく たまご かつおぶし たまご とうふ	トマト ねぎ チンゲンさい	キャベツ きゅうり たまねぎ なましいたけ
17月	しろごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ツナサラダ とうふのすましじる	635 28.4 334	ぎゅうにく ひらてん ツナ とうふ	にんじん トマト こまつな ねぎ	たまねぎ いとこんにゃく グリンピース きゅうり コーン えのきだけ
18火	ロールパン ぎゅうにゅう おこのみやき Cスープ ココアプリン	591 27.1 421	ぶたひきにく たまご ベーコン	ねぎ トマト	キャベツ たまねぎ なましいたけ にんにく
19水	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナととうふのコロッケ ゆでやさしい  だぶ (こんさいじる)	632 29.0 366	とうふ ツナ たまご とりにく あつあげ	にんじん	えだまめ キャベツ こんにゃく なましいたけ
20木	ターメリックライス&キーマカレー ぎゅうにゅう マカロニサラダ たまごスープ	624 24.9 310	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロールパン たまご	にんじん ピーマン チンゲンさい	たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ
21金	ホテルごはん ぎゅうにゅう いもに たまねぎのみそしる れいとうみかん	610 27.5 413	だいち ぎゅうにく あつあげ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ コーン なましいたけ こんにゃく たまねぎ みかん	こめ さといも
23日	てまぎずし ぎゅうにゅう ほたてのスープ しらたまフルーツ	688 28.9 326	チキンウィンナー たまご カニかまぼこ ツナ ほたて とうふ	カイトレだいこん こまつな にんじん	のり きゅうり なましいたけ みかん もも パイン
25火	しろごはん ぎゅうにゅう えびといかのチリソースいため うめおかかあえ やさいスープ	585 28.6 356	えび いか とうふ かつおぶし	チンゲンさい にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし うめぼし
26水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミートスパゲティ だいちサラダ れいとうみかん	656 28.5 310	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいち チキンハム	にんじん トマト こなチーズ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん
27木	ハムのピラフ ぎゅうにゅう シーフードサラダ ミネストローネ ヨーグルト	605 26.7 376	チキンハム いか えび ほたて ベーコン	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン くきわかめ セロリ にんにく
28金	しろごはん ぎゅうにゅう やきしやものごまずかけ ぼしだいこんいために かぼちゃのみそしる	587 23.5 507	ひらてん あぶらあげ	さやいんげん にんじん かぼちゃ ねぎ	ほしだいこん たまねぎ

★ 19日(水曜日)  **大崎上島 給食統一メニュー** 「日本各地の行事食」

6月は、福岡県の「だぶ」を紹介しします。(レシピは、裏面参照)