



きゅうしょくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			おもにからだをつくる (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)		おもにねつやちからに なる (きいろ)		
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3 (月)	648	26.5	【かみかみしゅうかん①】 ごはん さんしょくあえ こうやどうふとじゃがいもの きびなごカリカリフライ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
4 (火)	658	33.4	【かみかみしゅうかん②】 こくとうパン ビーフンスープ とりとレバーのナッツからめ	ぶたにく とりにく とりレバー いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら グリーンピース	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン	パン ビーフン こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
5 (水)	641	21.2	【かみかみしゅうかん③】 ひみこごはん みそする メンチカツ いんげんいため	ぶたにく だいず きぬあつあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ	あぶら ごま
6 (木)	633	24.3	【かみかみしゅうかん④】 パンパン ヘルシースパゲティ するめいりごぼうサラダ	とりにく とうふ ハム するめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン グリーンピース	たまねぎ にんにく ごぼう コーン パン	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ
7 (金)	640	26.2	【かみかみしゅうかん⑤】 【マナーめざしのひ: うれしいせい】 むぎごはん やきめざし マーボーどうふ かんぴょうのすのもの	ぶたにく とうふ ちくわ あかみそ	ぎゅうにゅう めざし	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ かんぴょう	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
10 (月)	662	23.0	ごはん チキンカレー かいそうサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
11 (火)	646	30.4	ハンバーガー (まるパン ハンバーグ ケチャップソース キャベツのソテー) あさりのチャウダー ミルク	とりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にら	たまねぎ キャベツ アスパラガス	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう ミルク	バター
12 (水)	648	23.9	むぎごはん はるさめスープ チンジャオロース レモンゼリー	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
13 (木)	673	21.4	ワンローパン りんごジャム かきあげうどん ひじきとこんにゃくのごまずあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しいたけ えだまめ	パン ジャム かんめん さとう	あぶら ごま

14 (金)	きりぼしだいこんごはん すましじる ホキフライ あげほのソース ゆでブロッコリー	ホキ とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	きりぼしだいこん はくさい しめじ	こめ さとう ふ	あぶら マヨネーズ
17 (月)	むぎごはん あじつけのり じゃがぶたキムチのもの はるさめのすのもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キムチ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
18 (火)	せわりコッペパン やきそば フルーツジュレ	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし みかん パン おうとう	パン ちゅうかめん ジュレ	あぶら 油
19 (水)	【しょくいくのひ】 ごはん さつまじる いわしうめに ほうれんそうのごまあえ	とりにく いわし ちくわ きぬあつあげ みそ	ぎゅうにゅう MILK	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす ごぼう こんにゃく しいたけ うめ	こめ さつまいも さとう	ごま
20 (木)	けんさんむぎしょくパン はちみつ&マーガリン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく セロリ コーン	パン はちみつ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン
21 (金)	【おきなわのひ】 クファージュシー もずくじる さつまあげ チャンプルー パインムース	ぶたにく かまぼこ てんぷら ツナ みそ きぬあつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ ゴーヤ	もやし ごぼう しいたけ えのきだけ パイン	こめ さとう ムース	あぶら
24 (月)	【かまこのひ: しんじゃが】 ごはん しんじゃがのそぼろに あつやきたまご きゅうりとじゃこのすのもの	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
25 (火)	【せかいのりょうり: インド】 ナン キーマカレー トマトとレタスのスープ ウインナー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ウインナー レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ にんにく レタス セロリ きくらげ レーズン	ナン マカロニ	あぶら 油
26 (水)	ごはん けんちんじる きんとときまめコロッケ くきわかめのきんぴら	とうふ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう しめじ たけのこ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
27 (木)	【かみかみしゅうかん⑥】 きなこあげパン クリームシチュー テリやきチキン ブロッコリーのおかかあえ あおりんごゼリー	とりにく かつおぶし きなこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター
28 (金)	ごはん ごもくだいず さけのてりやき もやしのあまずあえ	とりにく だいず さけ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	もやし ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら

※太字が地場産物使用予定の食材です。

※牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月分平均	648	15.6%
基準値	650	13~20%