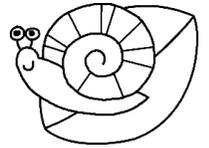




6月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年6月

家庭数



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしよ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
4 (火)	ショア こめこいりナン キーマカレー かいそうサラダ	ショア とりにく、ぶたにく、しらはなまめペースト かいそうミックス	こめこいりナン じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン こま、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	581	27.6
5 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん (ごはん) さつまいものみそじる そらまめ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	さとう、でんぷん こめ、むぎ、あぶら さつまいも、こんにやく、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやいんげん だいこん、もやし、にんじん、ねぎ そらまめ	608	29.0
6 (木)	ぎゅうにゅう かめかめキムチライス ししゃもフライ こんさいわかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた、あさり ししゃもフライ わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、カシューナッツ あぶら こんにやく、さといも	にんにく、しょうが、むぎえだまめ、はくさいキムチ、ねぎ こぼろ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ	602	24.6
7 (金)	ぎゅうにゅう さんさいおこわ あじのだつたあげ トマトんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく あじのだつたあげ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、もちこめ、さとう あぶら あぶら、こんにやく	ほししいたけ、さんさいミックス、にんじん、だけのこ もやし、だいこん、にんじん、トマト、ねぎ	579	27.4
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にくとうふ なめだけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく さとう、こま	こめ、あぶら しらたき、さとう、あぶら さとう、こま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しめじ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ みかん	608	26.6
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがマーボー こますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいずみそ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、でんぷん、さとう さとう、こま	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、ほししいたけ こまつな、キャベツ、もやし	569	20.8
12 (水)	ぎゅうにゅう おろしうどん (じこなうどん) だいずといものからあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ だいず、あおのり わかめ	さとう、でんぷん じこなうどん こむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま	なす、だいこん、にんじん、しょうが こまつな、コーン、きゅうり	612	25.9
13 (木)	ぎゅうにゅう スッキーニのわふうスパゲティー てつくりブルーベリーマフィン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、いか、のり ぎゅうにゅう、たまご	スパゲティー、あぶら ホットケーキミックス、さとう、バター あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、スイスチャード、しめじ、ズッキーニ ブルーベリー キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん	584	24.7
14 (金)	ぎゅうにゅう まめいりストロガノフ (むぎごはん) マカロニサラダ こたますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、みそ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン こめ、むぎ、あぶら あぶら、マカロニ、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト コーン、にんじん、きゅうり、たまねぎ すいか	680	23.1

かみかみ献立(6/6)

6月4日～10日は「歯の衛生週
間」です。よく噛んで食べるこ
とで、食べ物の消化を助け、頭の
働きを活発にします。また、だ液
が分泌されることで、むし歯予防
に繋がります。

そらまめ

そら豆はさがやが上に向かって伸びる
ようにつくことから、「そら豆」と
いう名前がつけました。
5日のそら豆は2年生が朝の時間
を使い、さやむきを行います。



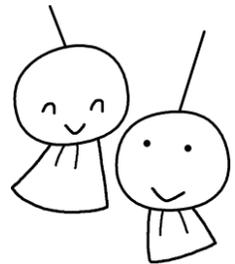
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる			
17 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのヤンニョムカンジャンがけ なつやさいのごまキムチじる	ぎゅうにゅう さば ふたにくとうろみそ	こめ、あぶら でんぷん、あぶら、さとう、ごま こんにやく、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 なす、ねぎ、にんじん、ズッキーニ、だいこん、キムチ	616	26.3	
18 (火)	ぎゅうにゅう しゃくしなガーリックチャーハン さいのくにぎょうざ スイスチャードのたまごスープ	ぎゅうにゅう やきふた ぎょうざ とりにく、たまご	こめ あぶら でんぷん	にんじん、にんにく、ねぎ、しゃくしな、コーン たまねぎ、えのきだけ、トマト、スイスチャード	588	24.3	
19 (水)	ぎゅうにゅう ごはん うましおにくじゃが ひじきのいそがえ	ぎゅうにゅう ふたにく ひじきのり	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、しらたき さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こねぎ にんじん、こまつな、もやし	580	20.2	
20 (木)	ぎゅうにゅう ガーリックトースト ケールのポークビーンズ カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう だいず、ふたにく、ベーコン	しょくばん、マーガリン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	にんにく、パセリ にんにく、にんじん、たまねぎ、ケール、しめじ カリフラワー、キャベツ、きゅうり、スイスチャード、たまねぎ、えだまめ	548	25.3	
21 (金)	ぎゅうにゅう ふかがわめし さわらのからみやき しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう あさり、あぶらあげ さわらからみやき ふたにく、なまあげ	こめ、さとう、あぶら こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきだけ、こねぎ にんじん、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	605	30.4	
24 (月)	ぎゅうにゅう うめわかめごはん いかとナッツのかりんあげ こしねじる	ぎゅうにゅう わかめ いかこなつき ふたにく、みそ	こめ、ごま アーモンド、あぶら、さとう こんにやく、あぶら	うめ もやし、だいこん、にんじん、ほししいだけ、ねぎ	608	22.3	
25 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ジャージャンとうろ くきわかめのチョナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう なまあげ、ふたにく、みそ くきわかめ	こめ、あぶら あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら、ごま	ほししいだけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、えのきだけ、にんにく みかん	576	26.3	
26 (水)	ぎゅうにゅう かつらタンタンメン (ホットちゅうかめん) きびなごごまフライ えだまめのこまたれサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく きびなごごまフライ	あぶら、でんぷん、さとう ホットちゅうかめん あぶら さとう、ごま、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ えだまめ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	566	27.1	
27 (木)	ぎゅうにゅう ズッキーニとウィンナーのピラフ ホキのレモンソース ちろふこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー、しろいんげんまめ ほき	こめ、あぶら、マーガリン でんぷん、あぶら、さとう やさしいりこんにやく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ レモン キャベツ、きゅうり、にんじん	587	23.0	
28 (金)	ぎゅうにゅう フラワーロール なつやさいシュクメルリ スイスチャードのアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく、しらねまめ、ペストチーズ、ぎょうちゅう	フラワーロール さつまいも、こむぎこ、マーガリン、あぶら さとう、あぶら、アーモンド	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、ピーマン、にんにく スイスチャード、きゅうり、キャベツ、にんじん	583	22.6	
					6がつへいきん	594	25.1

日本各地の郷土料理

日本各地には、地域の気候風土を活かした料理や、古くから伝わる郷土料理があります。毎月、様々な地域の郷土料理を献立に取り入れていきます。郷土料理を通じ、日本の食文化に興味をもってもらえたら嬉しいです。

勝浦タンタンメン

勝浦タンタンメンは、漁業が盛んな勝浦の海女さん、漁師さんが海仕事のあとに、体を温めるメニューとして定着したご当地ラーメンです。しょうゆベースにラー油の辛みが効いた味付けです。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー	たんぱくしつ
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	kcal	g

