





6月 きゅうしよくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	 こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのはたらき					
				からだのそしきをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (き)	
				(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
3 (月)	637	16.0	【かみかみ ^{しゅうかん} 週間】ごはん こうやどうふとじゃがいもの のにももの きびなごカリカリフライ さんしよくあえ	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 	こめ じゃがいも こんにやく さとう 	あぶら ごま 
4 (火)	633	15.4	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 いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト ピーマン	たまねぎ にんにく ごぼう コーン	パン スパゲティ	あぶら マヨネーズ
5 (水)	628	14.7	ひみこごはん みそする ホキフライ いとこんとにんじんのきんぴら	だいや ホキ 天ぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ	こめ いとこんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら
6 (木)	618	21.2	こくとうパン ビーフンスープ とりとレバーのナッツがらめ	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ グリーンピース	たまねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ	パン ビーフン こむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ピーナッツ
7 (金)	612	16.2	むぎごはん ちゅうかどん かんびょうのすのもの アーモンドカル	ぶたにく うずらたまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ きゅうり かんぴょう もやし	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド
10 (月)	636	13.6	【マナーめざしの日】 むぎごはん じゃがぶたキムチのにももの はるさめのすのもの やきめざし	ぶたにく ちくわ 	ぎゅうにゅう めざし 	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キムチ 	こめ むぎ じゃがいも はるさめ いとこんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま
11 (火)	627	19.4	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	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 	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎ	あぶら バター
12 (水)	662	16.0	ごはん けんちんじる さんまのかばやき やさしいため	とりにく さんま とうふ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう しめじ もやし 	こめ こんにやく	あぶら ごまあぶら
13 (木)	688	12.2	けんさんこむぎしよくパン マーガリン かきあげうどん ひじきとこんさいのごますあえ	とりにく 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう しゅんぎく れんこん	パン めん	あぶら マーガリン ごま

14 (金)	665	13.9	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 わかめ	にんじん 	たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら マーガリン ごま	
17 (月)	650	15.0	【 ^{ちきんちしゅうしゅうかん} 地産地消週間】 むぎごはん わかめスープ チンジャオロースー ヨーグルト	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	
18 (火)	616	17.7	ワンローフパン りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく ベーコン だいや ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ にんにく アスパラガス	パン ジャム じゃがいも さとう 	あぶら	
19 (水)	607	14.8	【 ^{しょくいく} 食育の日】 ごはん なすのみそする さばみぞれに ほうれんそうのいそかあえ	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう	たまねぎ なす もやし しめじ だいこん 	こめ ごま ごまあぶら	あぶら	
20 (木)	651	14.4	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 ライチ もやし みかん もも パイナップル	パン めん	あぶら バター	
21 (金)	583	15.2	【 ^{おきなわ} 沖縄いれいの日】 【 ^{おきなわ} 郷土料理：沖縄】 クファージュシー もずくじる さつまあげ ブロッコリーのおかかあえ パインムース	ぶたにく てんぷら かまぼこ かつおぶし たら いか	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ 	ごぼう えのき しいたけ たけのこ しょうが ブロッコリー パイナップル	こめ さとう ムース 	あぶら	
24 (月)	676	14.8	【かまっ子の日：じゃがいも】 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	にんじん いんげん 	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
25 (火)	583	17.0	【 ^{せかい} 世界の料理：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	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく 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	レタス セロリ たまねぎ にんにく きくらげ レーズン 	ナン ごま	あぶら	
26 (水)	619	13.4	ごはん ごぼうだんごじる メンチカツ くきわかめのきんぴら	あぶらあげ てんぷら たら ホキ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ニラ いんげん	えのき キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ コーン えだまめ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
27 (木)	【きぼうこんだて】 4ねんせい						☆ おたのしみに ☆			
28 (金)	638	19.9	ごはん ごもくだいず さけのてりやき もやしのあますあえ	とりにく だいや てんぷら さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	

太字が地場産物使用の食材です。

*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(%)
6月分平均	633	15.7
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%