



たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう

武内小学校 給食献立予定表(6/2～13まで)



日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
2	ごはん / 牛乳		/牛乳	6月2日～6日はかむかむメニュー		ごはん		しょうゆ しょうゆ	622
月	鶏の竜田揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	あぶら 油	さけ 酒 みりん	22.9
	きりぼしだいこんの和え物	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きくらげ きゅうり	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	20.1
	レタスと春雨のスープ	ぶたにく 豚肉		にんじん	レタス 玉ねぎ えのき	はるさめ 春雨	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.1
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			609
火	白身魚のタルタル焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	たま 玉ねぎ		マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ	24.3
	茎わかめの炒め物	さつま揚げ	き 茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	20.5
	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ しめじ				2.5
4	ごはん / 牛乳	6月4日は「おしはようデー」		ぐをごはんのにのせて たべよう		ごはん			627
水	豚ごぼうのカミカミ丼	ぶたにく 豚肉		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん 玉ねぎ しょうが	こんにゃく かたくり粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	25.1
	魚そうめんのすまし汁	うお 魚そうめん	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ			しょうゆ 酒 塩	17.4
	ヨーグルト	かつお節(だし)	ヨーグルト						1.7
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ	611
木	親子煮	とりにく たまご 鶏肉 卵		にんじん きぬさや	たま 玉ねぎ 干しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	さけ 酒 みりん	24.8
	みそ豆	だいず みそ				さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	みりん 酒	20.2
	豆腐のそぼろ汁	とうふ 豆腐 豚ひき肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ 白菜	かたくり粉	あぶら 油	さけ 酒 しょうゆ 塩	1.9
6	ごはん / 牛乳	ぶたにく あぶら 豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん	639
金	カレーうどん	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	あぶら 油	カレーウ 酒	26.0
	枝豆とコロコロ野菜のサラダ	ツナ		枝豆 にんじん	きゅうり だいこん			ドレッシング	19.2
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす 干し 塩こんぶ	ごはんのにのせて たべよう		さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.7
9	さばいりごはん / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	えだまめ 枝豆	ごぼう	ごはん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	573
月	はるさめ 春雨のごま酢和え	ハム	わかめ	にんじん	だいこん 大根 きゅうり	はるさめ 春雨 砂糖	ごま	酢 しょうゆ しょうゆ	20.3
	かしわ汁	とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ もやし		あぶら 油	塩 酒 しょうゆ	16.6
	さがみかんゼリー					ゼリー			2.2
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			609
火	きびなごフライ	きびなごフライ					あぶら 油	しょうゆ しょうゆ	24.7
	アスパラと豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉		アスパラ にんじん	たま 玉ねぎ もやし しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 酒	17.3
	かぼちゃのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき ごぼう				1.7
11	はちみつバターパン / 牛乳		/牛乳			パン はちみつ	バター		609
水	トマトとチキンの バジルソテー	とりにく 鶏肉		トマト バジル ブロッコリー	たま 玉ねぎ なす キャベツ にんにく		オリーブ油	しょうゆ しょうゆ	22.9
	たっぷり野菜のミルクスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ しめじ 白菜		オリーブ油	しょうゆ しょうゆ	30.5
								コンソメ みりん	2.4
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ちゅうか 中華だし	575
木	フーヨーハイ	たまご 卵 かにかま 豆腐		きぬさや	たま 玉ねぎ 干しいたけ	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ しょうゆ	25.7
	きゅうりとささみのおかか和え	とりにく 鶏ささみ かつお節		にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		しょうゆ	17.9
	キャベツと肉団子のピリ辛スープ	にくだんご 肉団子		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ キャベツ		ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
13	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			657
金	豆腐ナゲット	とりにく 鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	しょうゆ しょうゆ	30.0
	磯香和え	ちくわ	のり	チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう 砂糖		しょうゆ	23.1
	じゃがいもの豚汁	ぶたにく あぶら 豚肉 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき ごぼう	じゃがいも	あぶら 油	さけ 酒	2.1



武内小学校 給食献立予定表 (6/16～27まで)



日 ／ 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
16 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		みりん 塩	613
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒	22.9
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あお青のり			かたくり粉 小麦粉	あぶら油		16.0
	きゅうりの酢の物	ハム		にんじん	きゅうり 大根	さとう 砂糖		酢 しょうゆ 塩	2.3
17 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 しょうゆ 塩	574
	回鍋肉	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら油	豆板醤 テンメンジャン	21.9
	わかめとたまごのスープ	たまご 卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう 酒	16.3
	メロン				メロン			しょうゆ 中華だし	2.1
18 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ コンソメ	659
	ペンネグラタン	豚ひき肉	牛乳 チーズ		たまねぎ しめじ	ペンネ 米粉	バター	塩 こしょう	29.2
	アスパラとハムのサラダ	ハム		にんじん アスパラ	きゅうり キャベツ			ドレッシング	25.9
	コンソメスープ	とり肉 鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 とうもろこし		あぶら油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.9
19 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ケチャップ	667
	手作りコロッケ	豚ひき肉		パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	塩 こしょう ソース	24.8
	ピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	ピーマン にんじん	もやし	こんにゃく	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	18.8
	なすと豆腐のみそ汁	とうふ あぶら油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	ねぎ	たまねぎ なす キャベツ	さとう 砂糖			2.2
20 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	599
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	こむぎこ 小麦粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	27.0
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	19.0
	ごもくじり	豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	こまつな 小松菜 にんじん	たまねぎ えのき 大根		あぶら油	塩 酒 しょうゆ	2.0
23 月	高菜めし / 牛乳	きんしたまご 錦糸卵	/牛乳	にんじん	たかなづ 高菜漬	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	572
	高野豆腐と鶏肉の 甘辛炒め	とりにく 鶏肉 こうや豆腐 あまからいた 甘辛炒め	にほんのあじめぐり～くまもと県～			さとう 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ 酢 みりん	23.9
		こうや豆腐 高野豆腐		パプリカ えだまめ	たまねぎ ごぼう	かたくり粉		ちゅうか 中華だし 酒	18.6
	タイピーエン	ぶたにく 豚肉 うずらの卵		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	春雨	あぶら油	塩 こしょう しょうゆ	2.9
24 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			566
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							24.6
	ポン酢和え	ぶたにく 豚肉 かつお節		にんじん チンゲン菜	もやし えのき	さとう 砂糖		しょうゆ 酢 酒	16.8
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.9
25 水	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		しょうゆ みりん	612
	キムチチゲうどん	ぶたにく 豚肉 みそ		にら にんじん	白菜キムチ キャベツ	うどん	ごま油	ちゅうか 中華だし 酒	22.7
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 塩 酢	17.2
	チョレギサラダ		のり	にんじん	レタス きゅうり もやし にんにく	さとう 砂糖	ごま油	ちゅうか 中華だし 酒	2.5
26 木	麦ごはん / 牛乳		/牛乳	かぼちゃ	にんにく しょうが	むぎ 麦ごはん		カレールウ ソース チャツネ	703
	夏野菜カレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ なす	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	20.1
	トマトのツナサラダ	ツナ		トマト	きゅうり 大根 とうもろこし レモン汁	さとう 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	21.1
	手作り甘夏ゼリー				あまなつ 甘夏	ゼリーの素 はちみつ			2.8
27 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			683
	チキンカツ	とりにく 鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	あぶら油	塩 こしょう 酒	28.2
	ビーフン野菜炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ	ビーフン	ごま油	塩 こしょう オイスター	22.3
	小松菜としめじのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 白菜			しょうゆ 中華だし	1.9
30 月	ごはん / 牛乳	とりにく 鶏肉 卵	/牛乳			ごはん			623
	青じそつくね焼き	ぶたにく 豚肉 ひき肉 みそ		しそ	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖		塩 しょうゆ 酒	27.7
	きんぴらこんにゃく	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	20.9
	冬瓜の具だくさん汁	厚揚げ 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ		あぶら油	塩 酒 しょうゆ	1.9