



わ か き しょう が っ こ う きゅうしよくこんだて よ て い ひ ゃう
若木小学校 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	623
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	20.5
	レタスとフォアのスープ	ぶたにく 豚肉		にんじん	レタス 玉ねぎ えのき	クイッティオ	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			616
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 塩	25.4
	茎わかめの炒め物	さつま揚げ	くき 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	21.2
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ しめじ				2.6
	ごはん / 牛乳	6月4日は「むしば よばうデー」		ぐをごはんのにのせて たべよう		ごはん		しょうゆ 塩	628
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 砂糖	あぶら 油	みりん 酒	25.5
	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	かたくり粉		しょうゆ 酒 塩	17.3
	ヨーグルト	かつお節(だし)	ヨーグルト						1.7
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩	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 しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	さけ 酒 みりん	24.4
	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
	ごはん / 牛乳	ぶたにく あぶらあげ 豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん	655
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	27.6
	枝豆とコロコロ野菜のサラダ	ツナ		えだまめ 枝豆 にんじん	きゅうり だいこん			ドレッシング	19.8
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす ぼんし 塩昆布	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
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			682
月	豆腐ナゲット	とうふ 豆腐 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 塩	29.4
	磯香和え	ちくわ	のり	チンゲン菜 にんじん	きゅうり 切りぼしだいこん	さとう 砂糖		しょうゆ	21.4
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ しいたけ キャベツ	じゃがいも			2.2
	さがみかんゼリー					ゼリー			
火	さば入りごぼう飯 / 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	581
	春雨のごま酢和え	ぶたにく 豚肉		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま	酢 しょうゆ 塩 酒	23.1
	具だくさんかしわ汁	とりにく あぶらあげ 鶏肉 油揚げ	こんぶ 昆布(だし)	にんじん	たま 玉ねぎ だいこん		あぶら 油	しょうゆ 酒	19.6
		かつお節(だし)		ねぎ	もやし			しょうゆ	2.0
水	はちみつバターパン / 牛乳		/牛乳			パン はちみつ	バター		607
	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	ペンネ	オリーブ油	しょうゆ 塩	22.8
								コンソメ みりん	30.1
	たっぷり野菜のミルクスープ	ウインナー	きゅうり牛乳	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 塩	2.4
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ちゅうか 中華だし	568
	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 しいたけ	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 しょうゆ	25.9
	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	さとう 砂糖		しょうゆ	17.0
	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
金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			611
	きびなごフライ	きびなごフライ					あぶら 油	しょうゆ 塩	25.5
	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	17.4
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ 油揚げ みそ	に ぼ 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



若木小学校 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	代 休								
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 しょうゆ 塩	852
	回鍋肉	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	豆板醤 テンメンジャン	22.2
	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	玉ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう 酒	17.2
	メロン				メロン			しょうゆ 中華だし	2.2
水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ コンソメ	654
	ペンネグラタン	豚ひき肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ しめじ	ペンネ 米粉	バター	塩 こしょう	28.8
	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	24.7
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 とうもろこし		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.4
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	604
	さばの香味だれ	さば		こねぎ	しょうが	米粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢	27.5
	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	油	しょうゆ 酒 みりん	19.7
	五目汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ 大根		油	塩 酒 しょうゆ	1.9
金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ソース ケチャップ	686
	手作りコロッケ	豚ひき肉 卵		パセリ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう	26.1
	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	油	しょうゆ 酒 みりん	19.5
	厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ	砂糖			2.0
月	高菜めし / 牛乳	錦糸卵	/牛乳	にんじん	高菜漬	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	624
	高野豆腐と鶏肉の 甘辛炒め	鶏肉 高野豆腐	にほんのあじめぐり〜くまもと県〜			砂糖	油	酒 しょうゆ 酢 みりん	25.2
		あまからいた 高野豆腐		パプリカ 枝豆	玉ねぎ ごぼう しょうが	かたくり粉		中華だし 酒	22.2
	タイピーエン	豚肉 うずらの卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	春雨	油	塩 こしょう しょうゆ	2.9
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			573
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							25.5
	ポン酢和え	豚肉 かつお節		にんじん チンゲン菜	もやし えのき	砂糖		しょうゆ 酢 酒	17.1
	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.9
水	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん	626
	キムチチゲうどん	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	中華だし 酒	23.2
	ギョーザ	ギョーザ						しょうゆ 塩	17.8
	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	砂糖	ごま油	中華だし 酢	2.7
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			692
	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒	28.6
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ	ビーフン	ごま油	塩 こしょう オイスター	22.2
	小松菜としめじのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ			しょうゆ 中華だし	1.9
金	おぎ麦ごはん / 牛乳		/牛乳	かぼちゃ	にんにく しょうが	おぎ麦ごはん		カレールウ ソース チャツネ	707
	夏野菜カレー	豚肉	生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	20.2
	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	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	20.7
	手作り甘夏ゼリー				あま夏 甘夏	ゼリーの素 はちみつ			2.6
月	ごはん / 牛乳	鶏ひき肉 卵	/牛乳			ごはん			609
	青じそつくね焼き	豚ひき肉 みそ		しそ	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖		塩 しょうゆ 酒	26.4
	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	18.9
	冬瓜の具だくさん汁	厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ しめじ	春雨	油	塩 酒 しょうゆ	1.8