



ひつげ	こんだてめい	ざ い り よ う				栄養量 1杯分 - たんぱく質
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしを ととのえるもの	き い ろ はたらくちからになるもの	そ の た ちょうみりょう	
6 木	むぎごはん			こめ おおむぎ		714 kcal
	きらきらチキンカレー	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも オリーブオイル こめこ	しお こしょう カレーこ ソース ケチャップ ガラムマサラ ターメリック ココナッツミルク しょうゆ ワイン スープベースチキン チャツネ	23.6 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル もも みかん		ナタデココ	
7 金	ちゅうかおこわ	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ しお	629 kcal
	タイビーエン	ぶたにく かまぼこ	にんじん きゃべつ ねぎ	はるさめ	しお こしょう さけ しょうゆ ※はいとんだん スープベースチキン	25.4 g
	きりほしだいこんとコーンのサラダ	ツナ	きりほしだいこん とうもろこし	さとう	しょうゆ す	
● 10 月	ごはん			こめ		621 kcal
	ぶたにくとじゃがいものにも	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さとう	しょうゆ みりん けずりぶし	22.9 g
	こまつなのおひたし		こまつな もやし	さとう	しょうゆ	
11 火	ごはん			こめ		613 kcal
	とりにくのおこしやき	とりにく			しお しおこうじ	31.0 g
	あっさりづけ	しおこんぶ	きゃべつ にんじん		みりん しょうゆ	
● 12 水	ミルクパン			ミルクパン		663 kcal
	ハンバーグ(トマトソース)	ハンバーグ	マッシュルーム トマト にんにく	オリーブオイル さとう	ケチャップ ソース ワイン しお スープベースチキン こしょう	27.1 g
	はるきゃべつのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ		しお こしょう スープベースチキン しょうゆ	
13 木	ごはん			こめ		659 kcal
	さわらのあんかけ	さわら	たまねぎ しめじ にんじん	かたくりこ あぶら さとう	こしょう しお しょうゆ けずりぶし	28.4 g
	えのきとこまつなのみそしる	しんしゅうみそ	こまつな えのきだけ にんじん たまねぎ		けずりぶし にぼし	
14 金	ちらしずし	こうやどうふ しらすほし あぶらあげ きざみり	にんじん たけのこ	こめ さとう	す しお しょうゆ みりん	589 kcal
	さつきじる	ぶたにく とうふ	ごぼう ふき ねぎ	ごま さとう	しょうゆ さけ けずりぶし しお	24.8 g
	きゃべつともやしのごまあえ	きゃべつ もやし			しょうゆ	
○ 17 月	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		725 kcal
	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら さとう	ソース ケチャップ しお こしょう ワイン スープベースチキン	27.6 g
	きらきらごほうサラダ	ハム	ごほう にんじん とうもろこし きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ	しお す	
18 火	ごはん			こめ		624 kcal
	さばのみそに	さば しんしゅうみそ	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	29.1 g
	きゃべつとにんじんのおひたし		きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ	
☆ 19 水	こがたコッペパン			こがたコッペパン		594 kcal
	アマトリチャーナ	ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲティ オリーブオイル さとう	スープベースチキン ケチャップ しお こしょう	20.7 g
	イタリアンサラダ		きゃべつ にんじん とうもろこし レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
20 木	ごはん			こめ		633 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	21.8 g
	にらともやしのとさあえ	はなかつお	にら もやし	さとう	しょうゆ	
● 21 金	ごはん			こめ		652 kcal
	あつあげとぶたにくの みそいため	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ	たまねぎ しょうが ねぎ	こんにゃく さとう ごまあぶら かたくりこ	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン	28.1 g
	いそかあえ	きざみり	きゃべつ こまつな にんじん		しょうゆ みりん	
24 月	しょうごはん			こめ		593 kcal
	かやくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	きゃべつ しいたけ ねぎ	うどん さとう	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ	22.6 g
	こんにゃくのおかか	さつまあげ はなかつお	にんじん たけのこ	こんにゃく あぶら さとう	みりん しょうゆ	
25 火	ごはん			こめ		647 kcal
	かつおフライごまみそがらめ	かつお あかみそ	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	さけ ケチャップ しょうゆ	32.0 g
	たぬきじる	あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが	こんにゃく かたくりこ	しょうゆ けずりぶし こんぶ しお	
26 水	こくとうパン			こくとうパン		595 kcal
	とうにゅうチャウダー	とりにく ウィンナー ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも	しお こしょう スープベースチキン ワイン	21.7 g
	フレンチサラダ		きゃべつ にんじん たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
● 27 木	ごはん			こめ		709 kcal
	きぬがさどん	あぶらあげ たまご	たまねぎ ねぎ	かたくりこ さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	28.8 g
	きゃべつとこんにゃくあえ	しおこんぶ	きゃべつ にんじん		しょうゆ	
28 金	ごはん			こめ		648 kcal
	マーボーどうふ	ぎゅうミンチ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン みりん さけ	27.2 g
	さっぱりあえ	やきぶた	もやし こまつな	さとう	しょうゆ す	
31 月	きなこパン			こがたコッペパン あぶら さとう	しお	591 kcal
	ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも マカロニ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン さけ みりん	21.7 g
	ハムサラダ	ハム	きゃべつ たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	

※はいとんだん(白豚湯)はとんこつスープのもです。

○17(月) カミカミ献立(よくかむ献立)

●10(月) 12(水) 21(金) 27(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

☆19(水) 食育の日の献立 世界の食文化を知ろう イタリア

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。

ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。



令和3年 6がつこんだてひょう

精華町立東光小学校

こんだてめい		あか からだをつくるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	きいろ はだらくちからに なるもの	そのた ちようみりよう	栄養価 1杯分 - たんぱく質	
1 火	ごはん			こめ		590 kcal	
	ちくぜんに		にんじん ごぼう たけのこ きやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ	22.3 g	
	にらともやしのおひたし		にら もやし	さとう	しょうゆ		
○2 水	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		694 kcal	
	チリコンカン		たまねぎ にんにく	あぶら	ソース ケチャップ しお こしょう タバスコ	28.4 g	
	きゃべつのソテー		きゃべつ にんじん	あぶら	しお こしょう		
3 木	ごはん			こめ		615 kcal	
	ピビンバ		ぜんまい にんにく もやし こまつな	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん す	24.4 g	
	キムチ		はくさいキムチ				
★4 金	ごはん			こめ		630 kcal	
	ししゃものからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら		27.1 g	
	にまめ		だいず	こんにゃく さとう	しょうゆ		
7 月	ごはん			こめ		695 kcal	
	おまめのドライカレー		にんじん たまねぎ にんにく		ケチャップ ソース しお カレー スープベースチキン	27.2 g	
	ベーコンスープ		にんじん たまねぎ セロリー パセリ	じゃがいも	しお こしょう スープベースチキン しょうゆ		
8 火	ごはん			こめ		619 kcal	
	ごもくきんぴら		にんじん ごぼう	こんにゃく さとう	いちみつとうがらし さけ しょうゆ みりん	24.6 g	
	きゃべつとあぶらあげのみそしる		きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ		けずりぶし		
9 水	あじつけパン			あじつけパン		765 kcal	
	ささみフライ		ささみ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ソース	29.7 g	
	ミニトマト		ミニトマト				
10 木	ごはん			こめ		614 kcal	
	さわらのさいきょうやき		さわら しろみそ		さけ みりん	28.7 g	
	ひじきのいために		にんじん	さとう	しょうゆ けずりぶし		
11 金	えのきとわかめのすましじる		わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ		
	たきこみごはん		とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ こんにゃく	602 kcal	
	こまつなとコーンの かわりあえ		こまつな きゅうり にんじん とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ	24.0 g	
●14 月	ぐたくさんみそしる		にんじん もやし たまねぎ きゃべつ		けずりぶし		
	バターパン			バターパン		677 kcal	
	ミートグラタン		きゅうミンチ ぶたミンチ チーズ	たまねぎ トマト パセリ	マカロニ あぶら	24.0 g	
15 火	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン		
	ごはん			こめ		636 kcal	
	あじのかばやき		あじ	かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	28.2 g	
16 水	そえやさい		きゃべつ にんじん		しお		
	たまねぎとかまぼこの すましじる		かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ		
	ごはん			こめ		637 kcal	
●17 木	じゃがぶたキムチ		にんじん たまねぎ はくさいキムチ にら	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん	22.6 g	
	もやしのナムル		もやし にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ いちみつとうがらし		
	ゆかりごはん			こめ	ゆかり	693 kcal	
☆18 金	こうやどうふのにつけ		こうやどうふ とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん	さとう	31.5 g	
	あおとうのみそいため		ぶたミンチ しんしゅうみそ	あおとう	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ みりん	
	ごはん			こめ		647 kcal	
21 月	かんこくのり		かんこくのり			23.3 g	
	チャプチェ		ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう	
	トック		とりにく たまご	にんじん ねぎ たまねぎ	トック	スープベースチキン しょうゆ こしょう しお	
22 火	こがたコッペパン			こがたコッペパン		588 kcal	
	スパゲティしおやきそばふう		ぶたにく	にんじん きゃべつ もやし ねぎ にんにく レモンかじゅう	スパゲティ ごま ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	23.9 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
○23 水	ごはん			こめ		608 kcal	
	そぼろどん		ぶたミンチ とりミンチ	にんじん しょうが きやいんげん	こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん	25.1 g
	きゃべつとにんじんの おひたし		きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ		
24 木	たまねぎとえのきのみそしる		しんしゅうみそ	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	けずりぶし にほし		
	ごはん			こめ		650 kcal	
	ツナだいずごはん		だいず ツナ	にんじん しょうが	こめ さとう あぶら	しょうゆ さけ	27.9 g
25 金	こまつなのひだし		あぶらあげ	こまつな にんじん	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし	
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	こんにゃく	しょうゆ さけ しお こしょう けずりぶし	
	ごはん			こめ		674 kcal	
28 月	さけのあますかけ		さけ	かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ	30.8 g	
	そえきゃべつ		きゃべつ		しお		
	あつあげとわかめのみそしる		あつあげ わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ もやし ねぎ	けずりぶし にほし		
29 火	むぎごはん			こめ おおむぎ		730 kcal	
	きらきらポークカレー		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも オリーブオイル こめ	しお こしょう カレー ソース ケチャップ ガラマサラ ターメリック ココナツミルク しょうゆ スープベースチキン ワイン チャッネ	21.7 g
	フルーツしらたま		みかん もも パイナップル	しらたまだんご さとう	ワイン しお		
30 水	ミルクパン			ミルクパン		607 kcal	
	にくだんごのスープに		ぶたミンチ	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん しいたけ	かたくりこ はるさめ	しょうゆ さけ しお こしょう	22.2 g
	ひじきのガーリックいため		ひじき ベーコン	とうもろこし ビーマン にんにく	オリーブオイル	さけ しょうゆ こしょう しお	
30 水	ごはん			こめ		598 kcal	
	マーボーなす		きゅうミンチ ぶたにく あかみそ	なす にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン	20.7 g
	こまつなのちゅうかいだめ		こまつな たまねぎ にんじん	さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ		
30 水	ごはん			こめ		674 kcal	
	さばのにつけ		さば	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	28.6 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ にんじん	じゃがいも	けずりぶし にほし	
みなづき		あまなつとう		こむぎこ しょうしんこ さとう			

○2(水)4(金)23(水)カミカミ献立(よくかむ献立)
 ●4(金)14(月)17(木)23(水)ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
 ☆18(金)食育の日の献立 世界の食文化を知ろう 韓国
 ★4(金)虫歯予防献立

牛乳(あかのためもの)は毎日1本つきます。



カミカミ献立のとき登壇!



ほねぶと献立のとき登壇!