



6月 こんだてひょう

鹿兒島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
1 (水)		(むぎごはん)	①キムたくごはん ②ミートボールスープ ③フルーツムース	ぎゆうにゆう ①ぶたにく ②ミートボール ③フルーツムース	こめ むぎ ①ごま ごまあぶら ②はるさめ じゃがいも	①にんじん たくあん キムチ えだまめ にんにく ②にんじん キャベツ こまつな きくらげ もやし コーン	①しょうゆ さけみりん しお こしょう ②しょうゆ さけ コンソメ がらスープ	644 23.2	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 砂糖 でん粉 フルーツムース みかんなどの 食物油脂 砂糖 脱脂粉乳 バター
2 (木)	○	ごはん	①豚肉とマロニーの ごま風味炒め ②いわしの生姜煮	ぎゆうにゆう ①ぶたにく ②さつまあげ たまごそばろ ②いわしのしょうがに	こめ ①あぶら さとう マロニー ごま	①しょうが にんじん たまねぎ はねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ たけのこ	①しょうゆ さけ	678 26.3	マロニー じゃがいも 濃粉 鰯のしょうが煮 いわししょうゆ 砂糖 本みりん しょうが
3 (金)		あつぎりパン	①コロコロスープ ②チキンのピザソース炒め ③マーガリン	ぎゆうにゆう ①ウインナー とうふ とうにゆう レッドキドニー レンズまめ ②とりにく	あつぎりパン ②さとう あぶら ③マーガリン	①にんじん えだまめ チンゲンサイ コーン パセリ マッシュルーム ②にんじん たまねぎ ピーマン しめじ きいろピーマン	①しょうゆ コンソメ がらスープ ②ケチャップ ピッツァソース しお こしょう	651 26.3	日向夏ゼリー 砂糖 濃粉 日向夏果汁
6 (月)	○	ごはん	①かみなり汁 ②魚の梅風味揚げ ③日向夏ゼリー	ぎゆうにゆう ①とりにく とうふ あぶらあげ みそ ②ぶり	こめ ①さとう でんぷん ごまあぶら ②でんぷん あぶら さとう	①こんにやく にんじん だいこん しょうが ごぼう はねぎ しめじ こだいずもやし ②ねりうめ ③ひゅうがなつゼリー	①さばぶし ②しょうゆ さけみりん	619 26.6	九州の恵み 神麦もち麦 黒米 青玄米 大豆 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ
7 (火)	○	チーズパン	①中山ラーメン ②ごまマヨネー	ぎゆうにゆう ①ぶたにく やきぶた ②いとかまぼこ こうやどうふ	チーズパン ①ラーメン あぶら ②ごまあぶら ごま さとう 1/2エッグマヨネーズ	①にんにく にんじん キャベツ ふかねぎ もやし コーン きくらげ ②れんこん グリーンアスパラガス	①しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかあじ がらスープ	646 29.3	カレールーウ ※アルゲンター 杏仁風デザート 水あめ 豆乳 でん粉
8 (水)		(九州の めぐみごはん)	①ポークカレー ②フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ①ぶたにく だいず ②あんぱんデザート	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップルソース ②みかん りんご パイナップル	①ワイン こしょう カレールーウ ウスターソース	622 20.2	黒糖ビーンスター 大豆 黒糖 ブルーベリージャム ブルーベリー 砂糖
9 (木)	○	(すしごはん)	①さつますもじ ②青さ入りかきたま汁 ③黒糖ビーンスター	ぎゆうにゆう ①とりにく さつまあげ ②たまご とうふ あおさのり	こめ ①さとう ごま あぶら ②かたくりこ ③こくとうビーンスター	①にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ②にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	すしず ①しょうゆ さけみりん しお ②しょうゆ さけ にぼし	573 22.6	
10 (金)		コッペパン	①厚揚げのチリソース煮 ②夏みかん入りサラダ ③ブルーベリージャム	ぎゆうにゆう ①ぶたにく あつあげ うずらたまご ②こんぶ	コッペパン ①あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	①にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ ②キャベツ きゅうり コーン あまなつ アップルソース ③ブルーベリージャム	①さけ しお こしょう しょうゆ ケチャップ トウバンジャン ちゅうかあじ ②す	629 25.5	
13 (月)	○	ごはん	①大豆の五目煮 ②高菜とひじきの炒め物	ぎゆうにゆう ①とりにく あつあげ だいず さつまあげ ②とりにく ひじき	こめ ①じゃがいも さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①こんにやく ごぼう にんじん たけのこ いんげん しいたけ ②にんじん コーン たかなづけ	①しょうゆ さけみりん さばぶし ②しょうゆ さけみりん	571 23.2	
14 (火)	○	ミルクパン	①なすとベーコンの Pasta ②りんかけココア大豆 ③みかんジュース	ぎゆうにゆう ①ぶたにく ベーコン ②ローストだいず	ミルクパン ①スバゲッティ オリーブオイル ②さとう ココア かたくりこ	①なす トマト にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ③みかんジュース	①コンソメ しょうゆ ワイン しお こしょう ②しお	585 23.9	

◆6月は「食育月間」です◆

～家族みんなで『食』について考えましょう～

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！ 食を通して、人の「輪」を広げよう！ 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！ 健康的な食生活を実践しよう！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食はさまざまな人の活動に支えられていることをコミュニケーションを大切にしましょう。理解し、感謝して食べましょう。

風土を生かし、先人が育んできた伝統的な食文化を未来に受け継いでいきたいと思います。

毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、望ましい食生活を実践し、身につけましょう。



6月 こんだてひょう

鹿兒島市立
中山小学校
(後半)

日 (曜)	はし の日	こんだてめい		からだを	エネルギーの	からだのちょうし	調味料	エネルギー	加工品 の 原材料
		☆牛にゅうは、毎日つきます。		つくる	もどになる	をととのえる	など	kcal たんぱく質 g	
15 (水)			① タコライス ② わかめスープ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく だいず チーズ ②わかめ とうふ	こめ ①あぶら さとう ②ごまあぶら ごま	①にんにく たまねぎ セロリ キャベツ パセリ ②にんじん えのきたけ	①ワイン ケチャップ トウバンジャン ②しお こしょう しょうゆ チキガスプ	542 21.9	ウインナー 乳・卵抜き ハヤシルウ ホワイトルウ ※アレルゲンフリー
16 (木)	○		① 開 ^{かい} 花 ^か 煮 ^に ② 手 ^て 作 ^さ り ^り ふ ^り か ^け	ぎゅうにゅう ①ぶたにく たまご さつまあげ こうどうふ ②かつおぶし まぐろフレーク しらすぼし	こめ ①じゃがいも さとう あぶら ②ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース ②えだまめ	①しょうゆ しお ②みりん さけ	699 31.3	杏仁風デザート ※裏面に記載 アセロラジュレ アセロラ果汁 りんご果汁
17 (金)			① セルフドッグ (ウインナー・キャベツ・ソース) ② 夏 ^{なつ} 野 ^や 菜 ^{さい} の ^の ミネ ^み スト ^す ロー ^ろ ネ ③ ヨー ^よ グ ^ぐ ルト	ぎゅうにゅう ①ウインナー ②レッドキドニー ベーコン だいず ひよこまめ	コッペパン ②スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	①キャベツ ②なす たまねぎ セロリ パセリ トマト にんにく ③ヨーグルト	①マティース ②しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン がらスープ	583 26.4	カルフィッシュ 片 ^か 口 ^{くち} いわし 砂糖 米粉 ミートボール 鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} たまねぎ 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} パン粉 砂糖 でん粉
20 (月)	○		① 具 ^ぐ だ ^だ く ^く さん ^{さん} み ^み そ ^そ 汁 ^{じゆ} ② 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} の ^の 梅 ^{うめ} 酒 ^{しゆ} 煮 ^に	ぎゅうにゅう ①だいず うすあげ とうふ わかめ おからパウダー みそ ②ぶたにく	こめ ①じゃがいも さとう ②こんにやく あぶら	①かぼちゃ はねぎ もやし えのきたけ ②にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが	①しょうゆ にぼしだし ②さけ うめしゆ	613 23.7	トマトオムレツ 鶏 ^{けい} 卵 ^{らん} たまねぎ ケチャップ トマトピューレ 鶏 ^{けい} 肉 ^{にく} でん粉
21 (火)	○		① ちゃんぽん ② ゆ ^ゆ で ^で と ^と う ^う も ^も ろ ^ろ こ ^こ し	ぎゅうにゅう ①ぶたにく さつまあげ いか えび あさり	くろぎとうパン ①ちゃんぽんめん あぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが ②とうもろこし	①しょうゆ さけ しお こしょう パイタン ②しお	560 26.1	レーズンクリーム 砂糖 乳 レーズン
22 (水)			① ハヤシライス ② プルプルポンチ ③ カルフィッシュ	ぎゅうにゅう ①きゅうにく ひよこまめ ②あん ^{あん} に ^に ん ^ん が ^が デ ^デ ザ ^ザ ート ③カルフィッシュ	こめ むぎ ①じゃがいも あぶら	①にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく トマト ②みかん パイン もも アセロラジュレ	①ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース しお こしょう ウスターソース ワイン	643 22.1	
23 (木)	○		① かぼ ^か ち ^ち ゃ ^ゃ の ^の そ ^そ ぼ ^ぼ ろ ^ろ 煮 ^に ② かつ ^{かつ} お ^お み ^み そ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにつ あつあげ ②ちやうけみそ かつおなまりぶし みそ	こめ ①さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①こんにやく かぼちゃ たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ しょうが ②ごぼう にら	①しょうゆ さけみりん さばぶし ②さけみりん	592 25.4	
24 (金)			① クリームシチュー ② トマトオムレツ ③ ミニソテー	ぎゅうにゅう ①とりにく ミートボール レッドキドニー いんげんまめ ②トマトオムレツ	こめこいりパン ①あぶら こめこ じゃがいも マーガリン ③さとう ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ ③こまつな もやし	①ワイン こしょう コンソメ がらスープ ②しょうゆ しお	625 27.4	
27 (月)	○		① サ ^{サン} ラ ^{ラー} タン 酸 ^{さん} 辣 ^ら 湯 ^{とう} ② 青 ^{せい} 椒 ^{じやう} 肉 ^{にく} 絲 ^し	ぎゅうにゅう ①ぶたにく たまご とうふ ②ぎゅうにく	こめ ①はるさめ でんぶん ごまあぶら ②ごまあぶら さとう かたくりこ	①にんじん たまねぎ にら もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが ②ピーマン たけのこ あかピーマン しいたけ きいろピーマン にんにく しょうが	①しょうゆ す さけ こしょう がらスープ ②しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	593 26.3	
28 (火)	○		① カレーうどん ② ウイ ^{うい} ナー ^{ナー} と ^と 野 ^や 菜 ^{さい} の ^の ソ ^そ テー ^{テー} ③ レーズンク ^{れい} リ ^り ム	ぎゅうにゅう ①ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ②ウインナー ふえるこんぶ	あつぎりパン ①うどん あぶら ②さとう ごまあぶら ③レーズンクリーム	①にんじん たまねぎ はねぎ もやし しいたけ ②にんじん キャベツ こまつな ほしだいこん	①カレールウ しょうゆ さけ しお カレー がらスープ ②しょうゆ しお	663 25.6	
29 (水)			① 仲 ^な 良 ^ら し ^し ど ^ど ん ^ん ぶ ^ぶ り ② ツ ^つ ナ ^ナ と ^と 野 ^や 菜 ^{さい} の ^の 炒 ^{しょう} め ^め 物 ^{ぶつ} ③ の ^の む ^む ヨ ^よ ー ^ー グ ^ぐ ルト	ぎゅうにゅう ①ぶたにく かまぼこ たまご ②かつおフレーク ③のむヨーグルト	こめ むぎ ①あぶら ②さとう あぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ ③くろぎとう	①にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えのきたけ ②れんこん アスパラガス にんじん キャベツ コーン	①しょうゆ さけ みりん さばぶし ②しょうゆ こしょう	626 27.0	
30 (木)	○		① マ ^{マー} 婆 ^婆 な ^な す ② 大 ^{だい} 豆 ^豆 も ^も や ^や しの ^の ホ ^ほ ッ ^ッ ト ^ト ナ ^ナ ム ^ム ル	ぎゅうにゅう ①ぶたにく だいず あぶらあげ ②くわわかめ	こめ むぎ ①あぶら さとう かたくりこ ②はるさめ ごま ごまあぶら	①なす たまねぎ にら にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく ②まめもやし きゅうり	①しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン ②す	632 25.0	

