

令和7年



6がつこんだてひょう



八代市立鏡小学校

曜日	月	火	水	木	金
ひづけ	2	3	4	5	6
こんだて	＊牛乳 ＊チキンカレー ＊梅肉入り海藻サラダ ＊一食おさつスティック	＊牛乳 ＊セルフ中華丼 ＊茎わかめの酢のもの ＊シュウマイ	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊きびなごカリカリフライ ＊ひじき和え ＊豆腐のみそ汁 ＊歯と口の健康週間ゼリー	＊牛乳 ＊黒糖パン ＊ほうれん草オムレツ ＊ミネストローネ ＊イタリアンサラダ	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊白身魚の甘酢あんかけ ＊かみかみサラダ ＊すまし汁
あか	牛乳 鶏肉 水煮大豆 わかめ 豚しバーチャップ	牛乳 豚肉 かまぼこ 茎わかめ ひじきシュウマイ	牛乳 きびなごカリカリフライ しそひじき 豆腐 油揚げ 麦みそ だしいりこ	牛乳 ほうれん草オムレツ ハム ミックスビーンズ 水煮大豆	牛乳 赤牛切身粉付 わかめ 豆腐 煎り大豆 だし昆布 削り節 ハム
き	米 麦 じゃがいも 油 おさつスティック	米 麦 でんぷん 三温糖 いりごま	米 麦 油 ゼリー	黒糖パン じゃがいも マカロニ	米 麦 油 三温糖 でんぷん
みどり	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 もやし 乾燥カリカリ梅	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ水煮 干しいりだけ きゅうり もやし	えのきだけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 青ピーマン 赤ピーマン もやし 人参	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり トマト	ピーマン もやし コーン 玉ねぎ 人参 しめじ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり
そのた	おろしにんにく おろししょうが ウスターソース こしょう 赤ワイン 青しそドレッシング カレールフ	中華スープ 料理酒 薄口醤油 こしょう 酢 おろししょうが	薄口醤油	乾燥パセリ コンソメ 薄口醤油 塩 料理酒 こしょう トマトクチャップ イタリアンドレッシング おろしにんにく	みりん 酢 薄口醤油 ノンエックマヨネーズ
ひづけ	9	10	11	12	13
こんだて	＊牛乳 ＊白ごはん ＊豚肉と野菜の煮込み ＊切干大根のごま和え ＊一食焼きのり	＊牛乳 ＊白ごはん ＊いわしの梅煮 ＊野菜の和えもの ＊豚汁	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊みそカツ ＊五色和え ＊もずく汁	＊牛乳 ＊セルフバーガー ＊ボイル野菜 ＊枝豆のクリームスープ ＊アセロラゼリー	＊牛乳 ＊ゆかりごはん ＊親子うどん ＊野菜のレモンあえ
あか	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ かまぼこ 焼きのり すき昆布	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ローストカツ ハム 豆腐 削り節 だし昆布 もずく 赤みそ	牛乳 ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 鶏肉 鶏卵 削り節
き	米 麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖 いりごま	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	米 麦 油 三温糖 緑豆春雨	丸パン 三温糖 ゼリー	米 うどん麺 油 三温糖
みどり	ごぼう 人参 枝豆むき身 切干大根 キャベツ	ちやし キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 きゅうり	葉ねぎ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ しめじ コーン えのきだけ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 枝豆ペースト むき枝豆	ゆかり 干しいりだけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり
そのた	おろししょうが 濃口醤油 みりん 薄口醤油	濃口醤油 おろししょうが 料理酒	濃口醤油 料理酒 おろしにんにく みりん 酢 薄口醤油 塩	トマトクチャップ クリームシチュールフ 塩 こしょう ウスターソース みりん 赤ワイン 薄口醤油 コンソメ	薄口醤油 おろししょうが 料理酒 レモン果汁
ひづけ	16	17	18	19	20
こんだて	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊さばカレー醬油漬 ＊わさびあえ ＊のっぺい汁	＊牛乳 ＊セルフ豚キムチ丼 ＊中華スープ ＊いりこと大豆のかりんとろ	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊鮭のマヨネーズ焼き ＊根菜とベーコンの 塩麹きんぴら ＊白玉汁	【ふるさとくまさんデー】 ＊牛乳 ＊麦ごはん ＊ちくわの磯辺揚げ ＊ミックスビーンズの ファイバーサラダ ＊トマトと卵のスープ	＊牛乳 ＊ナン ＊ドライカレー ＊ごぼうサラダ ＊じゃがいものスープ
あか	牛乳 さばカレー醬油漬 厚揚げ ハム	牛乳 豚肉 ベーコン 赤みそ 煎り大豆 かえりいりこ	牛乳 鶏肉 削り節 だし昆布 鮭切り身 ベーコン	牛乳 ちくわ磯辺天ぷら ミックスビーンズ ひじき 鶏肉 鶏卵	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ひきわり大豆
き	米 麦 こんにゃく じゃがいも でんぷん	米 麦 油 黒糖	米 麦 白玉 三温糖 油	米 麦 油 でんぷん 三温糖	ナン 油 いりごま じゃがいも
みどり	キャベツ きゅうり 人参 大根 干しいりだけ	白菜キムチ 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン ねぎ 人参 ちんげん菜 きくらげ	えのきだけ 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう れんこん	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ トマト	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう いんげん コーン きゅうり しめじ
そのた	薄口醤油 練りわさび 塩 料理酒 みりん	料理酒 中華スープ みりん 薄口醤油 濃口醤油 こしょう	薄口醤油 みりん 塩 こしょう 料理酒 加熱用マヨネーズ 濃口醤油 塩こうじ	塩 こしょう 濃口醤油 薄口醤油 コンソメ	おろししょうが おろしにんにく コンソメ トマトクチャップ カレー粉 赤ワイン ウスターソース ノンエックマヨネーズ 塩 薄口醤油 乾燥パセリ こしょう
ひづけ	23	24	25	26	27
こんだて	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊メンチカツ ＊野菜いため ＊みそ汁	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊塩さば ＊ピーナッツ和え ＊けんちん汁	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊ジャージャン豆腐 ＊ナムル	＊牛乳 ＊きなこ揚げパン ＊タイピーエン ＊ハムサラダ	＊牛乳 ＊白ごはん ＊いわしのかぼすレモン煮 ＊とうふサラダ ＊肉団子のスープ
あか	牛乳 ごぼうのメンチカツ 麦みそ だしいりこ 油揚げ	牛乳 サバ切り身 鶏肉 豆腐 だしいりこ	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 きな粉 豚肉 いか短冊 うすら卵 ハム	牛乳 いわしかぼすレモン煮 豆腐 ミートボール ハム
き	米 麦 油	米 麦 三温糖 じゃがいも でんぷん 割ヒーナッツ	米 麦 でんぷん 三温糖 油 いりごま	コッペパン 油 緑豆春雨 三温糖	米 三温糖 ワンタン
みどり	黄ピーマン もやし キャベツ コーン 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 大根 しめじ ねぎ 小松菜	いんげん たけのこ短冊 人参 玉ねぎ 干しいりだけ もやし キャベツ にら	キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいりだけ きゅうり	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ 干しいりだけ
そのた	塩 こしょう 濃口醤油	薄口醤油 濃口醤油 酢	おろししょうが 濃口醤油	塩 中華スープ 料理酒 薄口醤油 こしょう 酢	みりん 濃口醤油 青しそドレッシング コンソメ 薄口醤油 塩 こしょう 料理酒
ひづけ	30				
こんだて	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊肉じゃが ＊きゅうりとわかめの酢のもの ＊うめびしお	＊都合により献立を変更することがあります。 ＊6月の引き落とし日は、23日(月)です。 登録口座の残高確認をお願いします。			
あか	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ				
き	米 麦 じゃがいも しらたき 三温糖				
みどり	人参 玉ねぎ 枝豆むき身 きゅうり キャベツ うめびしお				
そのた	濃口醤油 みりん 薄口醤油 料理酒 酢				

あか・・・血(ち)や肉(にく)をつくる
 き・・・力(ちから)や体温(たいおん)になる
 みどり・・・体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える

