

小学校

| 日付        | こんだてめい   | おもにからだをつくる<br>(あか)  | おもにエネルギーになる<br>(き)                                 | おもにからだのちょうしを<br>ととえる(みどり)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪<br>食塩相当量                    |
|-----------|--|---|--|---|--|
| 1<br>(木)  | たけのこごはん 牛乳<br>ちくわのまっちゃあげ<br>きりぼしとこまつなごまあえ<br>キャベツのとんじる<br> | 牛乳 うすあげ<br>ちくわ ツナ<br>ぶたにく みそ                                | こめ こむぎこ<br>こめこ あぶら<br>さとう ごま<br>こんにやく              | たけのこ にんじん<br>きりぼしだいこん こまつな<br>キャベツ ごぼう<br>あおねぎ                              | 607 kcal<br>89.8 g<br>24.8 g<br>19.1 g<br>2.6 g  |
| 2<br>(金)  | そぼろどん 牛乳<br>(ごはん とりそぼろ おひたし)<br>こめこめんのすましじる<br>かしわもち<br>   | 牛乳 とりにく<br>うすあげ   | こめ あぶら<br>さとう こめこめん<br>かしわもち                       | つちしょうが ほうれんそう<br>コーン たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>あおねぎ                              | 656 kcal<br>102.6 g<br>25.8 g<br>18.0 g<br>2.0 g |
| 7<br>(水)  | チキンカレーライス<br>牛乳<br>うめドレッシングあえ<br>キャンディチーズ                  | 牛乳 とりにく<br>チキンハム チーズ  | こめ じゃがいも<br>あぶら カレールウ<br>マーガリン さとう<br>うめジャム        | にんじん たまねぎ<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり ばいにく   | 640 kcal<br>103.0 g<br>25.2 g<br>18.5 g<br>2.3 g |
| 8<br>(木)  | げんまいごはん 牛乳<br>いわしのしょうがに<br>やさしいごまドレッシングあえ<br>うちまめじる<br>    | 牛乳 いわし<br>うちまめ うすあげ<br>みそ                                   | こめ げんまい<br>あぶら さとう<br>ごま じゃがいも                     | キャベツ ほうれんそう<br>コーン だいこん<br>にんじん しいたけ<br>あおねぎ                                | 654 kcal<br>94.9 g<br>27.4 g<br>21.5 g<br>2.3 g  |
| 9<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>ふくいポークメンチカツ<br>キャベツのソテー<br>こしのルビーのわふうミネストローネ     | 牛乳 ぶたにく<br>ポークウイナー<br>ベーコン                                  | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブあぶら さとう<br>パンこ でんぷん         | キャベツ こまつな<br>たまねぎ にんじん<br>にんにく ミディマト  | 687 kcal<br>97.6 g<br>22.4 g<br>25.5 g<br>1.8 g  |
| 12<br>(月) | むぎごはん 牛乳<br>わふうローストチキン<br>チーズポテト<br>キャベツのスープに ふりかけ         | 牛乳 とりにく<br>チーズ けずりぶし<br>ポークウイナー<br>のり                       | こめ おおむぎ<br>さとう じゃがいも<br>あぶら                        | つちしょうが キャベツ<br>にんじん しめじ<br>ブロッコリー パセリ                                       | 613 kcal<br>94.2 g<br>28.0 g<br>17.5 g<br>2.2 g  |
| 13<br>(火) | げんまいごはん 牛乳<br>ぶたにくのブルコギふう<br>きゅうりのちゅうかつげ<br>はるさめスープ        | 牛乳 ぶたにく<br>たまご  | こめ げんまい<br>ごまあぶら さとう<br>ごま でんぷん<br>はるさめ            | たまねぎ にんじん<br>もやし なら にんにく<br>つちしょうが きゅうり<br>チンゲンサイ えのきたけ                     | 561 kcal<br>91.6 g<br>22.7 g<br>13.3 g<br>1.5 g  |
| 14<br>(水) | ロールパン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>ペンネとやさしいのソテー<br>さつまいもクリームだいふく       | 牛乳 だいた<br>ぶたにく ベーコン   | ロールパン じゃがいも<br>あぶら さとう<br>こめこ ペンネ<br>さつまいもクリームだいふく | たまねぎ にんじん<br>にんにく ミディマト<br>キャベツ コーン   | 602 kcal<br>77.8 g<br>25.4 g<br>25.0 g<br>2.2 g  |
| 15<br>(木) | まついのうえんさんのごはん 牛乳<br>さわらのコロコロあげ<br>おひたし<br>とうふのみそじる         | 牛乳 さわら<br>とうふ みそ  | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも                          | こまつな キャベツ<br>きりぼしだいこん たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>あおねぎ                             | 647 kcal<br>92.3 g<br>26.8 g<br>19.4 g<br>2.2 g  |
| 16<br>(金) | ピラフ 牛乳<br>ほうれんそうのツナマヨあえ<br>うちまめのコーンクリームスープ<br>むらさきもチップス    | 牛乳 とりにく<br>ツナ ベーコン<br>うちまめ                                  | こめ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう ごま こめこ<br>むらさきもチップス    | にんじん コーン<br>ピーマン ほうれんそう<br>キャベツ たまねぎ<br>しめじ                                 | 622 kcal<br>94.7 g<br>22.8 g<br>19.4 g<br>2.3 g  |
| 19<br>(月) | むぎごはん 牛乳<br>すきやきふう<br>もやしとわかめのあえもの<br>てづくりふりかけ<br>         | 牛乳 ぶたにく あおのり<br>とうふ カットわかめ だいた<br>かまぼこ しらすぼし<br>しおこんぶ かつおぶし | こめ おおむぎ<br>じゃがいも こんにやく<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら         | たまねぎ にんじん<br>ごぼう あおねぎ<br>しいたけ もやし<br>こまつな                                   | 597 kcal<br>95.8 g<br>27.9 g<br>13.9 g<br>2.1 g  |
| 20<br>(火) | ピピンパどん 牛乳<br>(ごはん にくいため ナムル)<br>ワンタンスープ<br>ヨーグルト           | 牛乳 ぶたにく<br>みそ ベーコン<br>ヨーグルト                                 | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>ごまあぶら ワンタン                     | あおねぎ にんにく<br>ほうれんそう にんじん<br>きりぼしだいこん もやし<br>チンゲンサイ しいたけ                     | 605 kcal<br>95.9 g<br>27.7 g<br>14.3 g<br>1.9 g  |
| 21<br>(水) | げんまいごはん 牛乳<br>はたはたのからあげ<br>ひじきのいために<br>じゃがいものみそじる<br>      | 牛乳 はたはた<br>ひじき ちくわ<br>うちまめ とうふ<br>みそ                        | こめ げんまい<br>こめこ あぶら<br>こんにやく さとう<br>じゃがいも           | にんじ さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ<br>あおねぎ  | 640 kcal<br>92.7 g<br>28.1 g<br>20.8 g<br>2.4 g  |
| 22<br>(木) | ごはん 牛乳<br>ポークしゅうまい<br>きりぼしのごまマヨあえ<br>はっほうさい                | 牛乳 チキンハム<br>ぶたにく うずらたまご                                     | こめ ノンエッグマヨネーズ<br>ごま さとう<br>でんぷん こめこ                | きりぼしだいこん きゅうり<br>キャベツ つちしょうが<br>はくさい にんじん しいたけ<br>たまねぎ チンゲンサイ               | 618 kcal<br>94.8 g<br>25.6 g<br>17.6 g<br>1.7 g  |
| 23<br>(金) | ゆかりごはん 牛乳<br>のりまめポテト<br>ぶたにくとたまねぎのあまからいため<br>わかたけじる        | 牛乳 だいた<br>あおのり ぶたにく<br>とうふ わかさわかめ                           | こめ でんぷん<br>じゃがいも あぶら<br>しらたき さとう                   | ゆかり たまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>たけのこ しろねぎ  | 607 kcal<br>93.9 g<br>25.9 g<br>17.3 g<br>2.3 g  |
| 26<br>(月) | むぎごはん 牛乳<br>ユーリンチー<br>ほうれんそうのいためもの<br>しんたまねぎのみそじる          | 牛乳 とりにく<br>ベーコン とうふ<br>わかさわかめ みそ                            | こめ おおむぎ<br>こめこ でんぷん<br>さとう ごまあぶら<br>あぶら            | あおねぎ つちしょうが<br>にんにく ほうれんそう<br>キャベツ コーン たまねぎ<br>にんじん しいたけ                    | 616 kcal<br>93.0 g<br>29.5 g<br>17.0 g<br>2.2 g  |
| 27<br>(火) | かわかみまいのごはん 牛乳<br>いりどうふ<br>キャベツのおかかあえ<br>なたしょうしそふうみづけ       | 牛乳 とうふ<br>とりにく たまご<br>かまぼこ かつおぶし                            | こめ あぶら<br>さとう                                      | にんじん たまねぎ<br>しいたけ あおねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん しそ                              | 600 kcal<br>90.5 g<br>26.4 g<br>15.8 g<br>1.9 g  |
| 28<br>(水) | キムチチャーハン 牛乳<br>こめこめんのちゅうかあえ<br>とうふのスープ<br>みかんゼリー           | 牛乳 ぶたにく<br>チキンハム ベーコン<br>とうふ こんぶ                            | こめ あぶら<br>こめこめん さとう<br>ごまあぶら<br>みかんゼリー             | はくさい だいこん つちしょうが<br>なら にんじん キャベツ にんにく<br>きゅうり たまねぎ しいたけ<br>チンゲンサイ しろねぎ あおねぎ | 621 kcal<br>100.0 g<br>24.0 g<br>16.3 g<br>2.2 g |
| 29<br>(木) | げんまいごはん 牛乳<br>あつあげのカレーそぼろに<br>アスパラソテー<br>こしのルビー            | 牛乳 ぶたにく<br>あつあげ ベーコン  | こめ げんまい<br>じゃがいも こんにやく<br>あぶら さとう<br>でんぷん          | たまねぎ にんじん<br>ピーマン にんにく コーン<br>つちしょうが キャベツ<br>アスパラガス ミディマト                   | 681 kcal<br>93.7 g<br>25.2 g<br>26.5 g<br>1.4 g  |
| 30<br>(金) | ごはん 牛乳<br>かぼちゃミートフライ<br>ささみのばいにくあえ<br>たぬきじる                | 牛乳 とりにく<br>じゃこてん ぶたにく                                       | こめ あぶら<br>さとう こんにやく<br>でんぷん パンこ                    | かぼちゃ キャベツ<br>きゅうり ばいにく<br>たまねぎ にんじん<br>えのきたけ あおねぎ                           | 606 kcal<br>95.9 g<br>21.9 g<br>16.8 g<br>2.0 g  |