

確認をお願いいたします

# 10がっこんだてよていひょう

にしきだしょう  
錦田小

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (Kcal)
			おもにからだをつくるもの (赤)	おもにねつやちからのもとになるもの (黄)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑)	たんぱく しつ(g)
1	水	さけときのこのピラフ 牛乳 とりのてりやき こまつなのびたし さいともみそしる	 ひじき・さけ・あぶらあげ みそ・わかめ・とりにく	 こめ・むぎ・バター あぶら・さいとも・ごま こんにやく・さとう	たまねぎ・しめじ・にんじん こまつな	609
		しゆんのしょくざい さとも				27.7
2	木	しよくパン 牛乳 スクランブルエッグ おこのみまめ とうふとチンゲンサイのスープ	 たまご・ベーコン・ハム とうふ・いんげんまめ きなこ	 パン・じゃがいも あぶら・でんぷん さとう	たまねぎ・グリーンピース トマト・チンゲンサイ	620
						26.7
3	金	ごはん りんご 牛乳 じゃがいものそぼろに みそしる ちりめんつくだに	 ぶたにく・あぶらあげ とうふ・わかめ・みそ ちりめんつくだに	 こめ・むぎ・でんぷん さとう・じゃがいも あぶら	たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース こまつな	625
						24.3
6	月	ごはん 牛乳 ふくめに みそしる こぶのつくだに みかん	 とりにく・なまあげ とうふ・こぶのつくだに みそ	 こめ・むぎ・さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・なめこ ねぎ・みかん	591
						22.9
7	火	ごまいりコッペパン みかん 牛乳 さばのカレーチーズやき やさいソテー はるさめスープ	 さば・こなチーズ ベーコン	 パン・ごま・あぶら はるさめ・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・はくさい・パセリ みかん	573
						27.8
8	水	ナッツライス 牛乳 ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	 やきぶた・ちくわ たまご・あおのり とうふ	 こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・バター・ふ アーモンド・カシュナツ	たまねぎ・にんじん・しいたけ こまつな・グリーンピース はくさい・ねぎ・しめじ	650
						26.1
9	木	ごはん 牛乳 にこみおでん さつまいもとだいずのサラダ かこうこさかな	 こんぶ・ちくわ・ハム さつまいも うずらのたまご かこうこさかな	 こめ・むぎ・さいとも さつまいも・あぶら さとう・こんにやく マヨネーズ	だいこん・きゅうり・にんじん	634
						23.7
10	金	ソフトメン カレーソース 牛乳 フレンチサラダ りんご	 ぶたにく・ぎゅうにく だいず・スキムミルク こなチーズ・ハム	 メン・あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・パセリ レタス・キャベツ・きゅうり コーン・りんご	635
						25.6
14	火	げんまいりしよくパン 牛乳 とりのごまソースかけ こふきいも オニオンスープ ブルーベリーゼリー	 とりにく・ベーコン とうふ	 パン・さとう・ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	トマト・にんじん・たまねぎ パセリ	615
						26.7
15	水	ドライカレー 牛乳 グリーンサラダ りんご	 ぎゅうにく・だいず とりにく・スキムミルク こなチーズ・ダイスチーズ	 こめ・むぎ・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン レタス・キャベツ・きゅうり レーズン・りんご	645
						26.4
16	木	おたんじょうびこんだて 10月うまれのおともだち おたんじょうびおめでとう	 きなこ・ぎゅうにく ウインナー ヨーグルト	 パン・あぶら・さとう じゃがいも	セロリー・にんじん・たまねぎ キャベツ・フルーツかんづめ りんご	594
						23.8
17	金	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに みそしる ごまあえ みかん しゆんのしょくざい さんま	 さんま・ぶたにく あぶらあげ・みそ	 こめ・むぎ・さとう ごま	ほうれんそう・はくさい みかん・こまつな・だいこん	594
						27.4
20	水	ちゅうかどん 牛乳 ビーンズサラダ	 ぶたにく・いか・だいず うずらのたまご	 こめ・むぎ・でんぷん あぶら・マヨネーズ ゼリー	にんじん・たまねぎ・きゅうり むきえだまめ・しいたけ・コーン はくさい・たけのこキャベツ	631
						25.2
21	火	くろコッペパン 牛乳 ポテトグラタン マカロニスープ みかん	 ベーコン・スキムミルク チーズ・とりにく	 パン・じゃがいも バター・マカロニ こむぎこ	たまねぎ・コーン・にんじん セロリー・パセリ・みかん	612
						23.3
22	水	さつまいもごはん 牛乳 とうふのごもくに かきたまじる みかん	 ぶたにく・やきとうふ かまぼこ・みそ・たまご	 こめ・むぎ・さとう さつまいも・あぶら ごま・でんぷん	しいたけ・にんじん・ねぎ コーン・たまねぎ・みかん	671
						27.4
23	木	ごはん 牛乳 まぐろのミックスあげ みそしる のりのつくだに	 まぐろ・だいず・みそ とうふ・わかめ のりのつくだに	 こめ・むぎ・さとう でんぷん・さつまいも アーモンド	にんじん・むきえだまめ たまねぎ・ねぎ	631
						27.8
24	金	みそラーメン 牛乳 しゅうまい からしあえ ぶどうゼリー	 ぶたにく・たまご みそ	 めん・あぶら・ごま さとう・こむぎこ	しなちく・にんじん・はくさい コーン・もやし・ほうれんそう キャベツ・ねぎ	656
						26.7
27	月	ごはん のりふりかけ 牛乳 トングドウフ ワンタンスープ かき	 ぶたにく・なまあげ わかめ・のりふりかけ	 こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん ワンタンのかわ	しいたけ・にんじん・ねぎ さやいんげん・はくさい かき	605
						25.3
28	火	セルフドッグ 牛乳 やさいソテー あきあじシチュー しゆんのしょくざい さつまいも	 フランクフルト とりにく	 パン・さとう・あぶら バター・こむぎこ さつまいも	にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・しめじ グリーンピース	752
						28.4
29	水	ちゅうかさいはん 牛乳 やきししゃも おひたし みそしる みかんデザート	 ぶたにく・ししゃも あぶらあげ・みそ	 こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも	こまつな・ほうれんそう はくさい・たまねぎ ねぎ・みかん	631
						24.3
30	木	レーズンいりコッペパン 牛乳 いわしはんぺんのごまパンこあげ ほうれんそうソテー はくさいスープ しゆんのしょくざい いわしはんぺん	 いわしはんぺん ハム・ベーコン たまご	 パン・あぶら・さとう こむぎこ・ごま パンこ・はるさめ	レーズン・ほうれんそう コーン・にんじん・はくさい こまつな	602
						24.3
31	金	ごはん 牛乳 肉団子のケチャップあえ ごまあえ みそしる	 つくね・みそ	 こめ・むぎ・あぶら さつまいも さとう・ごま	トマト・ほうれんそう・はくさい ねぎ・たまねぎ	630
						22.2