



# こんだてよていひょう



さわじょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (水)	ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたて	しいたけ・にんじん・えだまめ	565
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・えのきたけ・こまつな	
	くだもの			デコボン	
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			705
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし・ねぶかねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら さとう・ごま	ちりめんじゃこ・だいす		
3 (金)	だいすわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいす・わかめ		668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのみりんぼし		いわし		
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・ホールコーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・ねぶかねぎ	
6 (月)	くだもの			みかん	624
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・だいすのこな	ぶたにく	キャベツ・にら・ふるね・にんにく ねぎ	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・しいたけ・はねぎ	
7 (火)	レアチーズ	さとう・あぶら・でんぷん	クリームチーズ・クリーム・にゅうせいひん ぎゅうにゅう・スキムミルク・かんでん	レモン果汁・いちご果汁	712
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	ポークハム・だいす	ぎゅうり	
8 (水)	ぎゅうにゅうかんてん	さとう	こなかんでん・ぎゅうにゅう	パイン・みかんかんづめ	642
	ソフトフランスパン	こむぎこ	スキムミルク		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
9 (木)	はなやさいサラダ	マヨネーズ		カリフラワー・ブロッコリー・にんじん	705
	くだもの			みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのふりかけ	ごま・さとう	のり		
10 (金)	さばじゃがメンチコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん	さば・みそ		600
	きりほしだいこんとこおりとうふのもの		こおりとうふ・あぶらあげ・ひじき	にんじん・ほしだいこん	
	みそしる		とうふ・みそ・くきわかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
<b>3年生は校外学習のため、給食はありません。</b>					711
13 (月)	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ(ケチャップソース)	さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご	トマト・たまねぎ・にんじん	
	ほうれんそうソテー	バター	ベーコン	キャベツ・ほうれんそう	
	はくさいスープ	あぶら・はるさめ		たまねぎ・にんじん・はくさい しいたけ・パセリ	
	くだもの			いよかん	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			711
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいすのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいす・ちりめんじゃこ・かつおぶし		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・ごま	さわら	パセリ	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・しめじ・にんじん	
けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		

※くだものは、変更になることがあります。

14日から28日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			711
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	パンこ・ふ・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム・トマト	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		ホールコーン	
	やさいスープ	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	チョコプリン	みずあめ・さとう・チョコレート でんぷん	にゅうせいひん		
15 (水)	ソフトめん	こむぎこ			646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり ホールコーン・にんじん	
	くだもの			いちご	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	しいたけ・きくらげ・たけのこ にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	えのきたけ・チンゲンサイ	
	くだもの			ぼんかん	
17 (金)	くろまいごはん	こめ・くろまい・ごま			670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ こんぶ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			640
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ みしまかんしょ	とうにゅう		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・エリンギ・こまつな	
	くだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	くだもの			デコボン	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			720
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	ごまあえ	ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ふじさん献立 22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう・こんにやく・さといも	ちくわ・こんぶ・さつまあげ	だいこん	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	ヘルシーサラダ	サラダこんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・にんじん・ホールコーン	
24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	おおふくまめとじゃこのごまあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	ちりめんじゃこ・おおふくまめ		
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレーパウダー	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん りんご・ブロッコリー・かぶ・カリフラワー	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・ぶどうかんづめ	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			677
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・ももかんづめ たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	きくらげ・ホールコーン・クリームコーン・はねぎ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	

今月の給食は 19 回の予定です



|

|

|

|

|

|

|