



こんだてよていひょう



2008年 向山小学校

日・ よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (水)	こくとうしょくパン 	スクランブルエッグ ゆでやさい にくだんごのスープ・くだもの	たまご・ベーコン・とりにく 	パン・こくとう・じゃがいも はるさめ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー だいこん・しいたけ・グリーンピース はねぎ・くだもの	634 27.3
2 (木)	ごはん 	とりにくのこみあげ ごまあえ みそしる	とりにく・わかめ・あぶらあげ みそ・のりのつくだに 	こめ・むぎ・ごま・でんぶん ごまあぶら・さとう・あぶら	ねぎ・こまつな・きゃべつ・にんじん だいこん・はねぎ	664 24.1
3 (金)	ちゃんぽんめん 	シューマイ ちゅうかさラダ あじつきこざかな	ぶたにく・やきぶた・えび・なると シューマイ・あじつきこざかな 	めん・あぶら・でんぶん・さとう シューマイのかわ・ごまあぶら ごま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ はねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり とうもろこし	655 32.6
6 (月)	さつまいもときのこのカレー 	コーンサラダ ぶくじんづけ みかんゼリー	とりにく・スキムミルク こなチーズ 	こめ・むぎ・さつまいも・あぶら さとう	しめじ・マッシュルーム・たまねぎ にんじん・グリーンピース・きゃべつ きゅうり・とうもろこし	679 19.9
7 (火)	げんまいしょくパン 	さばのカレーチーズやき グリーンサラダ ミネストローネスープ・シヤム	さば・こなチーズ・ベーコン 	パン・げんまい・あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ	きゃべつ・きゅうり・にんじん ほしぶどう・とうもろこし・セロリ たまねぎ・パセリ	625 28.6
8 (水)	ごはん 	トンクドウフ かきたまみそしる こんぶのつくだに・くだもの	ぶたにく・なまあげ・みそ たまご・こんぶのつくだに 	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	にんじん・しいたけ・さやいんげん たまねぎ・こまつな・えのきたけ くだもの	659 26.9
9 (木)	ごまパン 	にこみハンバーグ フライドごぼう やさいスープ・くだもの	ぶたにく・とりにく・ベーコン 	パン・ごま・あぶら・パンこ さとう・でんぶん	たまねぎ・ごぼう・にんじん はくさい・チンゲンサイ・くだもの	676 27.0
10 (金)	キムチチャーハン 	じゃがいものちゅうかさラダ とうふとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく・ベーコン・なると とうふ 	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	はくさいキムチ・たまねぎ・しめじ にんじん・きゅうり・グリーンピース チンゲンサイ	588 21.1
14 (火)	チョコカール 	ポテトグラタン きのこスープ くだもの	ベーコン・チーズ・スキムミルク たまご 	パン・バター・マーガリン こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・パセリ しいたけ・えのきたけ・にんじん しめじ・たまねぎ・はねぎ・くだもの	654 22.1
15 (水)	ごはん 	さんまのかばやき ごまあえ けんちんじる	さんま・とりにく・とうふ みそ 	こめ・むぎ・さといも・でんぶん ごま・さとう・こんにゃく・あぶら	こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・だいこん・うめほし・はねぎ	683 22.7
16 (木)	さけときのこのピラフ 	フレンチサラダ クリームスープ りんごゼリー	さけ・ハム・チーズ・とりにく こなチーズ・スキムミルク 	こめ・むぎ・バター・マーガリン じゃがいも・あぶら・さとう	しめじ・マッシュルーム・たまねぎ にんじん・グリーンピース・きゃべつ きゅうり・とうもろこし・パセリ	616 26.5
17 (金)	ごもくうどん 	ちくわのいそべあげ おひたし くだもの	やきちくわ・たまご・あおのり かまぼこ・かつおぶし 	うどん・でんぶん・こむぎこ あぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ はねぎ・ほうれんそう・きゃべつ とうもろこし・くだもの	624 26.2
20 (月)	ちゅうかどん 	パンサンスー ブルーヨーグルト	ぶたにく・えび・いか・ハム たまご・うすらのたまご ヨーグルト 	こめ・むぎ・はるさめ・ごま ごまあぶら・でんぶん・さとう あぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・たけのこ・きゅうり さやえんどう・きゅうり	681 27.3
21 (火)	レーズンパン 	ツナサラダ ポークビーンズ ミルク	ぶたにく・だいす・ツナ 	パン・バター・マーガリン こむぎこ・じゃがいも・あぶら さとう	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・グリーンピース	660 25.3
22 (水)	ごはん 	じゃがいものそぼろに みそしる のりふりかけ・くだもの	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・のりふりかけ 	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう・でんぶん	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・くだもの	664 20.2
23 (木)	ちゅうかさいはん 	やきししゃも ちゅうかいため えびボールスープ	ぶたにく・ししゃも・ベーコン わかめ・さくらえびボール たまご 	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう でんぶん	こまつな・たけのこ・チンゲンサイ エリンギ・えのきたけ・にんじん はねぎ	685 26.3
24 (金)	セルフドック 	やさいソテー あきあじシチュー くだもの	フランクフルト・とりにく 	パン・さつまいも・さとう・くり バター・マーガリン・こむぎこ	にんじん・きゃべつ・ピーマン たまねぎ・しめじ・グリーンピース くだもの	670 24.8
27 (月)	ごはん 	いかのからあげ きんぴら みそしる・くだもの	いか・ぶたにく・さつまあげ なまあげ・くさわかめ・みそ 	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぶん じゃがいも・あぶら・さとう ごま・こんにゃく	にんじん・ごぼう・たまねぎ はねぎ・くだもの	674 25.6
28 (火)	さつまいもごはん 	さけのわふうマヨネーズやき にびたし みそしる	さけ・みそ・とうふ・あぶらあげ わかめ 	こめ・むぎ・さつまいも・ごま マヨネーズ	ほうれんそう・きゃべつ・にんじん とうもろこし・はねぎ	593 27.6
29 (水)	アップルパン 	オムレツのやさいソースがけ フレンチパンブキン やさいスープ・ぶどうかん	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン 	パン・あぶら・さとう	たまねぎ・かぼちゃ・きゃべつ にんじん・トマト・パセリ・ぶどう	639 23.2
30 (木)	ごはん 	みそおでん こまつなとえびのからしあえ ちりめんつくだに・くだもの	えび・やきちくわ・さつまあげ うすらのたまご・こんぶ・みそ ちりめんつくだに 	こめ・むぎ・さとう・でんぶん ごま・こんにゃく・さといも	こまつな・きゃべつ・だいこん しめじ・くだもの	657 30.0
31 (金)	ドライカレー 	やさいサラダ かぼちゃプリン	ぶたにく・だいす・こなチーズ スキムミルク・ハム 	こめ・むぎ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゃべつ・きゅうり・トマト・かぼちゃ とうもろこし	635 25.6

おしらせ



《 以下の日は給食がありません。お弁当の用意をお願いします。 》

* 今月の給食は22回の予定です

- ☆ 17日(金) 1年生 校外学習
- ※ 1年生は21日(火)の予備日も給食がありませんのでお弁当の用意をお願いします。
- ☆ 23日(木) 4年生 校外学習
- ☆ 30日(木) 5年生 校外学習
- ☆ 31日(金) 2年生・3年生 校外学習