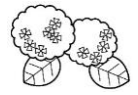


6がつのこんだてひょう



大江小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくひんめい			えいようか
					あか	みどり	き	
					おもにからだをつくるもの	おもにからだのしょうじょうをとのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	げつ	むぎごはん		ポークカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん りんごピューレ たまねぎ にんにく しょうが パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも カクテルゼリー いちごゼリー	689 19.5
2	か	しよくパン		ポークビーンズ パインサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パイン きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら	547 21.9
3	すい	むぎごはん		とうふハンバーグ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ たまご かまぼこ (だしかつお・こんぶ)	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	669 24.9
4	もく	ごはん		じゃがいものうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	612 21.1
5	きん	しよくパン		スパゲティミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにく だいす	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう あぶら スパゲッティ	555 23.4
8	げつ	むぎごはん		ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ わかめ かまぼこ (だしかつお)	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	610 22.9
9	か	コッパパン		ドライカレー やさいスープ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ しめじ	パン あぶら じゃがいも ムース	607 23.2
10	すい	むぎごはん		さかなのかばやき サラダたまねぎのあえもの わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ (だしいりこ)	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ さとう あぶら	705 27.5
11	もく	ごはん		ぶたにくとやさいのソースいため にんじんのツナあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ (だしかつお・こんぶ)	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり コーン ピーマン キャベツ	こめ さとう あぶら	589 23.2
12	きん	しよくパン		キャベツのクリームスープ ジャーマンポテト いりこアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ チーズ いりこ	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン じゃがいも バター さとう アーモンド	600 25.5
15	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ パンサンスー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり パイン もも	こめ むぎ ほろさめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら	699 26.1
16	か	しよくパン		さかなとだいたいのカレーあげ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ホキ だいす	ピーマン たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	パン あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	570 27.5
17	すい	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき もやしのちゅうかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ (だしかつお・こんぶ)	ピーマン しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	643 26.8
18	もく	ごはん		さけそぼろどん ぶたじる かりかりきゅうり	ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく みそ (だしいりこ)	たまねぎ コーン にんじん ねぎ だいこん ごぼう きゅうり しょうが	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	595 20.7
19	きん	ミルクパン		きびなごフライ ごまマヨサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ぶたにく	キャベツ コーン きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし しょうが	パン パンこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ワンタנםん	595 25.7
22	げつ	むぎごはん		にくじゃが もやしのごますあえ かなぎのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ かなぎのつくだに	にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	673 24.6
23	か	しよくパン		はっぼうどうふ ぎょうざ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ うずらたまご ぶたにく かまぼこ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	パン でんぷん あぶら	609 26.5
24	すい	むぎごはん		ハヤシライス じゃこまめサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす しらすほし	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	675 21.2
25	もく	ごはん		いわしのおかかに なすのみそいため すましじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ とうふ かまぼこ (だしかつお・こんぶ)	にんじん なす いんげん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら	581 25.1
26	きん	コッパパン		ソースやきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ あぶら	588 24.4
29	げつ	むぎごはん		ホイコーロー コーンとたまごのスープ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく あつあげ みそ しらすほし ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ コーン ピーマン あかピーマン キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら	658 23.7
30	か	しよくパン		じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ マーシャルピンス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすほし	キャベツ きゅうり にんじん トマト たまねぎ にんにく	パン カシューナッツ あぶら マカロニ じゃがいも さとう マーシャルピンス	638 24.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。
 ※エネルギー・たんぱく質は、中学年(3・4年生)のものを記載しています。