



10がつのこんだてひょう



大江小学校

ひ	よう	しゅしゅく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくひんめい						えいようか (中学年)
					(あか) おもに体をつくるもの		(みどり) おもに体の調子を整えるもの		(きいろ) おもにエネルギーのもとになるもの		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
					魚・肉・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	エネルギー(kcal)
					たんぱく・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・じゃがいも	あぶら	たんぱく質(g)
1	もく			きびなごフライ ぶたじる	とりにく・あぶらあげ きびなご	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん ねぎ	ごぼう・しいたけ	こめ・さとう パンこ	あぶら	621 25.1
2	きん			ばにくカレーうどん かみかみサラダ ヨーグルト	ばにく・かつおだし	ぎゅうにゅう しらすほし ヨーグルト	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	パン・うどん さとう	あぶら カシューナッツ	561 22.5
5	げつ			クッパ もやしナムル さつまいもとごぼうのバターしょうゆ	ぶたにく・たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にら	キャベツ・きくらげ もやし ごぼう	こめ・むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま・ごまあぶら くろごま・バター	665 21.4
6	か			わふうスパゲティ ツナサラダ ブルーベリージャム	ぶたにく さかなすりみあげ ツナ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・しめじ えのきだけ キャベツ・きゅうり	パン・スパゲティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	607 24.9
7	すい			わぎゅうすきやき かぼすあえ いりこだし	やきとうふ だいす	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ	にんじん	はくさい・たまねぎ ねぎ・しいたけ・もやし きゅうり・かぼす	こんにやく さとう	あぶら ごま	681 25.6
8	もく			さばのしょうがに おひだし とうにゅうみそしる	さば・かつおぶし あぶらあげ とうにゅう・みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	ほうれんそう にんじん・ねぎ	しょうが はくさい	こめ・さとう じゃがいも	ごま	696 26.5
9	きん			かぼちゃのクリームに りんごサラダ こくとうナッツ	とりにく だいす	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・りんご きゅうり	パン・マカロニ さとう	あぶら アーモンド	612 25.0
12	げつ			なすのそぼろどん ばいにくあえ かきたまじる	ぶたにく・だいす たまご・とうふ かまぼこ・かつおだし	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶだし	にんじん ねぎ	なす・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・はいちく たまねぎ・えのきだけ	こめ・むぎ さとう	ごまあぶら・あぶら ごま	605 24.8
13	か			チャンポン はるまき フルーツミックス	ぶたにく・いか はるまき かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ しょうが・にんにく パイン・おとう	パン スパゲティ カクテルゼリー	あぶら	697 23.8
14	すい			いわしのおかか チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめじる	いわし・かつおぶし ぶたにく・みそ とうふ・かまぼこ・かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ	こめ・むぎ はるさめ	あぶら	581 25.0
15	もく			しのだに もやしのこんぶあえ こんさいのみそしる	ぶたにく・とりにく あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに いりこだし	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし・きゅうり だいこん・れんこん	こめ じゃがいも	ごま	636 22.8
16	きん			ホキフライ コールスロー ミネストローネ	ホキ・だいす いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・にんにく	パンこ・こむぎこ パン	あぶら マカロニ・じゃがいも	586 24.5
19	げつ			マーボーれんこん ちゅうかあえ わかめたっぷりたまごスープ	ぶたにく・みそ とうふ・たまご	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ・れんこん にんにく・しょうが もやし	こめ・むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら	606 22.9
20	か			ポークビーンズ じゃことナッツのサラダ みかん	ぶたにく・だいす	ぎゅうにゅう しらすほし	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり みかん	パン・じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	584 24.3
21	すい			さんまのゆずみそに かきなます すいとんしる	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん ねぎ	ゆず・だいこん かき・はくさい ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ さとう	ごま すいとんめん・じゃがいも	652 23.3
22	もく			きのごカレー そくせきづけ ミニぶどうゼリー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきだけ・しめじ キャベツ・はりはりづけ きゅうり・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら ごま	638 19.8
23	きん			タイピーエン だいがくいも	うすらたまご・ぶたにく いか・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ・たまねぎ しょうが・しいたけ	パン はるさめ・さとう	くろごま あぶら	674 23.2
26	げつ			うまに くきわかめのすのもの あじつけのり	あつあげ・とりにく ちぎりあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ あじつけのり	にんじん	たまねぎ・いんげん しいたけ・キャベツ	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	589 21.0
27	か			さかなとレバーのナッツあえ だいこんサラダ コーンとたまごのスープ	とりレバー・ホキ たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん・きゅうり コーン	パン・でんぶん さとう	あぶら・ごま カシューナッツ ごまあぶら	608 27.8
28	すい			やきとりどん ほうれんそうのごますあえ ねぎたっぷりみそしる	ぶたにく・みそ とうふ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこだし	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ・キャベツ しょうが・もやし えのきだけ	こめ・むぎ あぶら ごま ごまあぶら	628 24.8	
29	もく			さけフライ いちょうばじる こまつなのふりかけ	さけ・とうふ だいす・とりにく・ちくわ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし しらすほし	こまつな にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ	こめ・パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	648 26.8
30	きん			さつまいものシチュー アイアンサラダ マーシャルピンス	とりにく・ベーコン いんげんまめ ツナ	チーズ・ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ きりぼしだいこん	パン・さつまいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら マーシャルピンス	662 23.2

※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。

**5日(月)わくわく楽しい給食作品展
入賞さくひん**

『さつまいもとごぼうのバターしょうゆ』
春竹小学校 たかまし ななみ さん

栄養たっぷりなさつまいもと、おなかのそうじをしてくれるごぼうを使ったメニューです。

**7日(水)
わぎゅうの日**

熊本県のゆたかな自然の中で育った、安全安心でおいしい、「くまもと黒毛和牛」「くまもとあか牛」を使います。

**19日(月)
ひごまるデー**

「れんこん」
をしょうかいします。

28日(水)あじのたび さいたまけん

東京オリンピック・パラリンピックにむけて
開催予定県をめぐる味の旅

- やきとりどん
埼玉県では、とり肉ではなく、ぶた肉を使って、みそだれをつけたものをやきとりとよぶ地域があります。やきとり丼は、ぶた肉と野菜をみそで味つけたどんぶりです。
- ねぎたっぷりみそしる
埼玉県は、ねぎの生産量が日本一です。