



# 1がっ こんだてひょう



熊本市立城西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
10	か	ななくさごはん		ぶりのてりやき すましじる くろまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし くろまめ	こめ むぎ さとう さとう	せり みつば だいこん (は) かぶ (は) にんじん えのき ねぎ こんぶ	579	28.4	17.1
11	すい	ミルクパン		はるさめスープ ししゃもフリッター あずきしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あずき	ミルクパン はるさめ あぶら しらたまもち さとう	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが	672	25.6	20.2
12	もく	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しらすぼし	こめ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー だいこん コーン	658	20.7	21.5
13	きん	わかめごはん		にこみうどん ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし みそ	こめ むぎ ごま うどん ピーナッツ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんぶ ほうれんそう もやし	612	21.5	14.0
16	げつ	セルフ フィッシュバーガー		やさいスープ ホキフライ・キャベツ タルタルソース	ぎゅうにゅう ホキ カクテルワインナー うすらたまご	パン あぶら じゃがいも タルタルソース	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ	596	26.1	23.0
17	か	むぎごはん		マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ キャベツ みかん	701	27.3	20.1
18	すい	こめこパン		ポークビーンズ コーンサラダ てづくりいりことアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム いりこ	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ パセリ ホールトマトのカット キャベツ きゅうり コーン	652	29.5	23.6
19	もく	ひごまるテ-:こまつな ごはん		おでん こまつなごまネーズあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご かつおぶし しらすぼし なっとう	こめ こんにゃく さといも ごま マヨネーズ さとう	にんじん だいこん こんぶ こまつな はくさい きりぼしだいこん	668	27.5	20.2
20	きん	むぎごはん		さばのしょうがに こんさいのみそしる はくさいのひじきあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ いりこ みそ ひじき かつおぶし	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	しょうが えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	686	23.7	22.3
23	げつ	コッペパン		にくみそビーフン だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ	パン ごま あぶら さとう ビーフン さつまいも みずあめ	しいたけ しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	606	19.9	19.9

## きゅうしょくきねんしゅうかん [24日(火)~30日(月)]

24	か	セルフおにぎり (うめぼし)		ひごミックスベジタブル あったかとりたまスープ ミルクココアプリン	ぎゅうにゅう のり ぶたにく みそ たまご ベーコン クリーム	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ さとう	うめぼし なす ピーマン パプリカ れんこん にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ かんてん	669	23.4	21.9
25	すい	バターロール		くまもとまるごとミートパスタ ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ チーズ	バターロール スパゲッティ オリーブオイル さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ なす トマト パセリ コーン キャベツ	664	29.2	26.3
26	もく	てっこつカレー		だいこんサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう レバー チーズ ハム	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリ えのき しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり ふくじんづけ	673	21.7	19.6
27	きん	「まごはやさしい」 たきこみごはん		ごまあえ ぶたじる みかん	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし だいす ぶたにく とうふ いりこ みそ	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん しいたけ もやし きゅうり ごぼう だいこん しょうが ねぎ みかん	606	22.0	15.3
30	げつ	セレクトきゅうしょく こめこパン		くまもとのなすとトマトのおいしいソース (チキンカツ・ホキフライ) しろいんげんのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ ベーコン いんげんまめ	こめこパン じゃがいも オリーブオイル バター	なす トマト たまねぎ パセリ にんにく にんじん	682	29.8	25.6
31	か	むぎごはん		にくじゃが はくさいのあますあえ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ しらすぼし	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま アーモンド	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	649	21.1	17.0

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。ごいしょうください。