

2がつ きゅうしょくこんだてひょう



ひょうび	しゅしょく	きゅうりゅう	おかず	きいろのだべもの		あかのだべもの		みどりのだべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1 (すい)	むぎごはん		ごもくどうふ キムチあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり やきちくわ とうふ みそ	しょうが にんじん だけのこ ながねぎ キムチ だいこん ぎゅうり	575	23.9			
2 (もく)	ちゅうか たぎこみごはん		はるまき トックスープ	こめ ごまあぶら ごま ごまきこ トックもち てんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にかめ	にんじん だけのこ こまつな たまねぎ ほししいたけ ながねぎ キャベツ	657	22.6			
3 (きん)	ごはん		いわしのかばやき みぞれじる ふくまめ	こめ あぶら さとう さといも てんぷん	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく だいす	だいこん にんじん ながねぎ えのきだけ こまつな	580	24.1			
6 (げつ)	わかめごはん		さわらのゆずふうみあげ ごじる ぼんかん	こめ あぶら てんぷん こんにゃく さとう	さわら みそ とうふ だいす	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほんかん りんごジュース	617	18.8			
6年1組さんが考えた献立です。											
7 (か)	ツイストパン		じゃがいものミートソースあえ チーズサラダ	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく だいす スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし カリフラワー	576	20.6			
8 (すい)	カレーうどん		ころころだいがくいも のりこうみあえ	こむぎこ あぶら てんぷん さとう ごま はちみつ カレールウ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ いんげんまめ きざみのり	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし こまつな	685	23.1			
9 (もく)	ごはん (ふりかけ)		おでん こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とり さつまあげ あつあげ やきちくわ うすらのたまご わかめ こんぶ かつおだし	にんじん だいこん こまつな ぎゅうり とうもろこし	561	24.4			
10 (きん)	むぎごはん		ししゃもフライ さわにわん なっとう	こめ むぎ あぶら パンこ てんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう あつあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	618	25.5			
13 (げつ)	むぎごはん		うましおにくじゃが ごまあえ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ こまつな もやし キャベツ	644	20.2			
14 (か)	ナッツいり キムチチャーハン		ハートコロッケ はくさいスープ	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう カシューナッツ こむぎこ てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ とり	キムチ ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ こまつな しょうが にんにく	638	19.7			
15 (すい)	むぎごはん		ハンバーグ コーンクリームスープ ビーンズサラダ	こめ むぎ さとう ホワイトルウ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう しろはなまめ だいす ひよこまめ とり	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ ぎゅうり	654	25.3			
6年2組さんが考えた献立です。											
16 (もく)	むぎごはん		あつあげのそぼろに いそあえ	こめ むぎ あぶら てんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく きざみのり	たまねぎ にんじん だけのこ しょうが グリンピース ほうれんそう もやし	610	25.2			
17 (きん)	コッペパン (いちごジャム&マーガリン)		ポークビーンズ ひじきのピリッとサラダ	こむぎこ あぶら ラーゆ さとう じゃがいも いちごジャム&マーガリン	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく ひじき ツナ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり	610	24.8			
20 (げつ)	しらすライス		ぶりのあまからあげ おとんじる	こめ むぎ ごま あぶら こんにゃく てんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう しょうが	611	25.8			
6年1組さんが考えた献立です。											
21 (か)	むぎごはん		マーボーどうふ こんにゃくサラダ	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ	たまねぎ だけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり もやし	620	24.2			
22 (すい)	さきたま ライスボール		クラムチャウダー カラフルサラダ いちご	こむぎこ こめこ さとう バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あさり ベーコン しろはなまめ ハム スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり いちご	622	22.4			
24 (きん)	どさんこ ラーメン		あおりのポテト くきわかめのナムル	こむぎこ あぶら バター じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおりの くきわかめ みそ	とうもろこし ながねぎ もやし にんにく にんじん きゅうり	572	21.5			
27 (げつ)	むぎごはん		はっぼうさい かいそうサラダ	こめ むぎ てんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらのたまご かいそうミックス	にんじん しょうが たまねぎ はくさい だけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん とうもろこし	550	21.6			
28 (か)	シュガー あげパン		とうふのピリからスープ ポテトいりスクランブルエッグ	こむぎこ あぶら グラニュー糖 じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく たまご ハム スキムミルク	しょうが こまつな にんじん しめじ ながねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし	617	27.1			
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。								へいきん えいようりょう		エネルギー kcal	たんぱく質 g
								611	23.2		