

献立予定表

日 曜日	献立	主食	からだをつくるもと	からだのちょうしを ととのえるもと	ねつや力のもと	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 %	Ca mg Fe mg 繊維 mg
1 火	とりにくとじゃがいもの あげに ホウレンソウとコーンのスープ ジャム	パン	ぎゅうにゅう とりももにく たまご とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	パンでんぶん さとう じゃがいも ビーナッツ あぶら いちごジャム	740 29.7 32.0	327 2.3 4.6
2 水	おやこどん だいずとたづくりのあげに	ごはん	ぎゅうにゅう とりももにく たまご だいず 鰯(イワシ)	たまねぎ にんじん	ごはん しらたき さとうでんぶん あぶら じゃがいも アーモンド	725 29.0 24.3	393 3.0 4.7
3 木	文化の日						
4 金	ごもくごはん さばのあげに みそしる	ごはん	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ 鯖(さば)みそ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな	ごはん さとう	680 28.2 27.0	313 2.6 3.0
7 月	だいがいも にくだんごのスープ チーズ	パン	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく チーズ	にんじん はくさい もやし ねぶか こまつな	パン あぶら さつまいも ごま さとう ごまあぶら	668 26.0 28.8	349 1.9 5.9
8 火	ドライカレー ほうれんそうと コーンのソテー	ごはん	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト きゃべつ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう バター	691 24.2 28.4	315 2.7 6.7
9 水	みそラーメン ぎょうざ(卵白) ポテトサラダ	めん	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたひきにく みそ	にんじん たまねぎ もやし メンマ ねぶか こまつな きゅうり コーン	めん ごまあぶら じゃがいも ごまさとう マヨネーズ(卵黄)	735 27.9 33.2	356 2.1 3.9
10 木	チキンライス にくだんごあまからに たまごスープ	ごはん	ぎゅうにゅう とりももにく チーズとりひきにく たまご	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	ごはん バター さとう ごまあぶら	651 26.4 31.1	298 1.7 2.5
11 金	いかのさらさあげ ポイルドキャベツ みそけんちんじる	ごはん	ぎゅうにゅう 鳥賊(イカ)みそ とうふ	きゃべつ だいこん にんじん ごぼう	ごはん こむぎこ さいも でんぶん こんにやく ごまあぶら	618 25.6 21.6	306 1.9 3.6
14 月	たちうおからあげ にびたし みそしる	ごはん	ぎゅうにゅう 太刀魚(たちうお) みそ とうふ わかめ	はくさい こまつな しめじ たまねぎ	ごはん さいも でんぶん あぶら	668 24.8 30.2	336 2.5 3.2
15 火	ボークピンズ スクランブルエッグ	パン	ぎゅうにゅう ぶたももにく たまご いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン	パン バター あぶら さとう	698 28.5 30.2	334 3.8 8.5
16 水	ちゅうかたきごみごはん ねぎみそパオズ ちりめんじゃこ やさしいソテー(だもの)	ごはん	ぎゅうにゅう やきぶた ちりめんじゃこ ぶたにく ベーコン	にんじん たけのこ ねぶか きゃべつ こまつな ねぎ あなまつかんずめ	ごはん こむぎこ ごまあぶら	624 23.6 21.2	327 2.0 3.7
17 木	ミートソース ポテトとナッツのからあげ	めん	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん	めん じゃがいも カシューナッツ あぶら	703 26.3 32.0	272 2.4 8.8
18 金	マーボードウフ ししゃもたつたあげ ビーナッツあえ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 柳葉魚(ししゃも)	にんじん ねぶか ほししいたけ ほうれんそう きゃべつ	ごはん あぶら ビーナッツ	690 29.3 30.8	434 2.8 3.1
21 月	あげパン にくだんごのスープ くだもの チーズ	パン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく チーズ	にんじん はくさい もやし ねぶか みかん	パン あぶら さとう ごまあぶら	600 23.5 30.6	410 1.9 4.8
こどもたちの大好きなあげパンです。手がベタベタになります。手をふくものをもたせてください。							
22 火	スタミナやきにく ポイルドキャベツ わかめスープ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたももにく みそ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ にら メンマ ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	680 28.7 26.1	356 2.2 3.7
23 水	勤労感謝の日						
24 木	くりとしめじのごはん ひじきいりたまごやき みそけんちんじる	ごはん	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ ひじき たまご とうふ みそ	しめじ にんじん だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	696 23.6 24.6	402 2.6 4.2
25 金	グラシュー ホウレンソウとコーンのソテー メイプルジャム	パン	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ コーン きゃべつ ほうれんそう	パン バター さとう	602 24.4 29.9	340 2.4 8.2
28 月	さばのカレーあげ さつまいものあまに みそしる	ごはん	ぎゅうにゅう 鯖(さば) みそ とうふ	だいこん こまつな	ごはん さつまいもさとう でんぶん あぶら	729 25.2 22.5	322 2.8 3.5
29 火	就学時健康診断のため給食はありません。						
30 水	カレーライス かいそうサラダ	ごはん	ぎゅうももにく わかめ とさかのり	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン	ごはん じゃがいも あぶら さとう	629 22.1 22.5	296 2.2 4.6
7日1年生は生活科で香貫山探検のため、8・9日6年生は修学旅行のため給食はありません。 献立の中に製品を使用するさい、卵がはいっているものには、下記のように記載します。 例 ぎょうざ(卵白) ・ マヨネーズ(卵黄)							