

2がつ こんだて表



にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
3 月		せつぶんごはん すましじる いわしのごまだれかけ おかかあえ	ぎゅうにゅう,だい ず,こんぶ,あぶらあ げ,ちらしかまぼこ, わかめ,とうふ,いわ し,みそ,おかか	こめ,もちごめ,でん ぷん,あぶら,ごま,さ とう	にんじん,ねぎ,にんにく, しょうが,はくさい,ほうれ んそう,もやし	579 28.4 22.6 2.4
4 火		セサミトースト ポークビーンズ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう,だい ず,ぶたにく,なまク リーム,ちりめん じゃこ	しょくばん,バター, はちみつ,ごま,あぶ ら,じゃがいも,さと う,ごま	しょうが,にんにく,にんじ ん,たまねぎ,エリンギ,トマ トピューレ,こまつな,キャ ベツ	596 26.2 26.6 1.8
5 水		カレーライス かいそうサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,かいそうミッ クス	こめ,むぎ,じゃがい も,あぶら,こむぎこ, さとう,サイダー	しょうが,にんにく,たまね ぎ,にんじん,トマトピュー レ,キャベツ,きゅうり,もも かんづめ,パインかんづめ, みかんかんづめ	717 21.0 22.5 2.0
6 木		ちゃんぼん かふうづけ スイートポテト	ぎゅうにゅう,ぶた にく,えび,いか,た こ,なると,うすらた まご,なまクリーム	ちゃんぼんめん,あ ぶら,でんぷん,さと う,さつまいも,パ ター	キャベツ,にんじん,もやし, ほししいたけ,しょうが,に ら,こまつな,だいこん	593 25.3 19.3 2.5
7 金		ごはん とんじる からくさやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ,た まご,ちりめんじゃ こ	こめ,むぎ,じゃがい も,こんにゃく,あぶ ら,さとう,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,しょうが,ほししいた け,ほうれんそう,キャベツ, こまつな	615 30.2 18.8 2.1
10 月		ごはん うすらたまごいりとうふじる にくじゃが かんきつるい	ぎゅうにゅう,とう ふ,うすらたまご,ぶ たにく	こめ,むぎ,でんぷん, じゃがいも,こんに ゃく,あぶら,さと う	ほうれんそう,ねぎ,たまね ぎ,にんじん,かんきつるい	641 26.7 18.8 1.7
12 水		ごはん トックのスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう,とう ふ,さわら	こめ,むぎ,トック,ご ま,あぶら	にんじん,ほししいたけ,は くさい,にら,にんにく,ねぎ, こまつな,もやし	554 25.3 17.6 1.8
13 木		こぎつねごはん みそしる ししゃものこうみあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,とうふ,わか め,みそ,ししゃも	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,でんぷ ん,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,しょう が,ほうれんそう,もやし, キャベツ	620 28.8 22.6 2.2
14 金		きのこスパゲティ ひじきサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう,ベー コン,ぶたにく,のり, ひじき,なまクリー ム	ハーフスパゲティ, あぶら,ごま,バター, さとう,こむぎこ, チップチョコレート	しめじ,しいたけ,えのきた け,にんじん,たまねぎ,ほう れんそう,しょうが,にんに く,キャベツ,とうもろこし	677 21.8 27.5 2.4

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ ドレッシング類は別配食の形をとります。

※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
17 月		ごはん みそしる さけのてりやき ごもくきんぴら ヨーグルト	ぎゅうにゅう,とう ふ,あぶらあげ,みそ, さけ,さつまあげ, ヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,でんぷん,糸こ んにゃく,さとう,ご ま	だいこん,こまつな,えのき たけ,ねぎ,しょうが,にんじ ん,ごぼう,れんこん	626 33.9 16.2 2.4
18 火		みそこみうどん いとかんてんのあえもの チーズむしパン	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ,み そ,チーズ	うどん,さとう,あぶ ら,こむぎこ,さとう, バター	にんじん,ねぎ,ごぼう,だい こん,こまつな	688 30.5 24.8 2.6
19 水		ごはん こんさいじる ぶりのみぞれに こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう,ぶり	こめ,むぎ,さといも, あぶら,はちみつ,で んぷん,さとう,こんに ゃく,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,しょうが,キャベツ,こ まつな,とうもろこし,たま ねぎ	618 25.8 23.3 2.1
20 木		チーズトースト パスタスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,チー ズ,ぶたにく,あおだ いず,だいず	しょくパンあぶら, じゃがいも,リボン マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベ ツ	553 26.6 24.2 2.5
21 金		ホイコーローどん ちゅうかスープ かんきつるい	ぎゅうにゅう,ぶた にく,うすらたまご, みそ,とうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,たけのこ,ほししいたけ, キャベツ,ねぎ,ピーマン,え のきたけ,チンゲンサイ,か んきつるい	602 25.3 18.4 2.3
25 火		ミルクパン ふゆのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう,しろ いんげんまめ,とり にく,なまクリーム, ツナ	ミルクパン,あぶら, さつまいも,こむぎ こ,バター	はくさい,かぶ,にんじん,た まねぎ,ブロッコリー,エリ ンギ,もやし,キャベツ	562 23.4 25.7 1.5
26 水		やきとりどん ごもくみそ汁 はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,とり にく,のり,わかめ,み そ,おかか	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,でんぷん,じゃ がいも	たまねぎ,ねぎ,だいこん,に んじん,はくさい,こまつな	580 25.6 16.5 2.2
27 木		ごはん さつまじる さばのぶんかほし あおなのからしあえ	ぎゅうにゅう,とり にく,とうふ,みそ,さ ば	こめ,むぎ,さつまい も,あぶら	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,こまつな,もやし	624 32.0 20.7 2.2
28 金		チャーハン とりのからあげ はるさめのごもくいため いちご	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とり,ちく わ おべんとう きゅうしょく	こめ,むぎ,あぶら, しょうしんこ,でん ぷん,あぶら,はるさ め,ごま	ねぎ,たけのこ,にんじん,に んにく,しょうが,キャベツ, たまねぎ,もやし,いちご	622 30.7 19.3 2.4

※ 太字の所が、6年生のリクエスト献立です。