



こんだてひょう



日曜日	こんだて表	材 料 名				標準	標準	標準	標準			
日	品名	品名	品名	品名	標準	標準	標準	標準				
3月	ごはん 肉だんごのちゅうかいため ワンタンスープ 牛乳	とりにく ふたにく みそ	牛乳 ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ えのきだけ もやし	しょうが たけのこ きくらげ もやし	ごはん パンこ かたくりこ さとう ごむぎこ	あぶら	542 661	19.1 22.8	13.4 15.1	2.0 2.6	
4火	ごはん しらたきのチャプチェ とうにゅうごまだんたんスープ ぎゅうにゅう	ふたにく とうふ みそ	牛乳 豆乳	にんじん にんじん	はくさい しいたけ しょうが たけのこ きくらげ えのきだけ	とうがらし にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごま	565 690	21.4 25.8	18.5 21.7	2.2 2.8
5水	ごはん ハンバーグ ほうれんそうのサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ふたにく ベーコン	牛乳	ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン	きゅうり キャベツ	ごはん こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	627 731	23.9 26.3	17.5 18.5	3.0 3.6
6木	ごはん とりにくとだいこんのさっぱり シルバーサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ハム	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ きゅうり	えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく はるさめ	あぶら	587 714	21.3 25.3	16.9 19.3	1.9 2.4
7金	ポークカレー しおこんぶあえ ぎゅうにゅう	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが キャベツ	にんにく りんご きゅうり	ごはん むぎ ごむぎこ じゃがいも	あぶら	632 778	21.0 25.2	17.6 20.5	2.5 3.1
10月	ごはん みそおでん ひじきのいために ふりかけ ぎゅうにゅう	ふたにく あつあげ ちくわ みそ けずりふし	牛乳 ひじき のり	にんじん しそ	だいこん ごぼう		ごはん じゃがいも さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま	596 728	24.0 29.0	16.1 18.5	1.7 2.0
11火	【かみかみきゅうしょく】 ピピンパ ちゅうかスープ さつまいもチップス ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ベーコン とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし しょうが たまねぎ	きりほしだいこん とうがらし	ごはん じゃがいも さとう さつまいも	あぶら	608 739	21.8 26.3	20.4 23.8	2.5 3.2
12水	ごはん あげハルマキ ごますあえ トックスープ ぎゅうにゅう	ふたにく かまぼこ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが きゅうり	たまねぎ ねぎ もやし きくらげ	ごはん はるさめ ごむぎこ みずあめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	640 746	18.8 21.8	19.0 19.8	2.7 3.2
13木	ごはん ポトフ こまつなとツナのガーリックいため ぎゅうにゅう	ウイナー シーチキン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ しいたけ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	564 690	18.1 21.6	15.8 18.3	2.3 3.0
14金	むぎめし あつあげのちゅうかに のっぺいじる ぎゅうにゅう	ふたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん れんこん ねぎ	にんにく たけのこ だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう きといち かたくりこ	あぶら	529 647	19.3 23.0	14.7 16.8	1.5 1.9
17月	ごはん にくじゃが いそべあえ ぎゅうにゅう	ふたにく ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	570 698	20.6 24.8	14.3 16.3	1.8 2.3
18火	ふたとじどん とうふあんかけスープ オレンジ ぎゅうにゅう	たまご ふたにく かまぼこ ベーコン とうふ	牛乳	みつば にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ オレンジ		ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	613 747	23.8 28.6	19.0 22.2	2.6 3.3
19水	ごはん じゃがいものそばろに ピーンズサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく あつあげ だいず	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	667 822	24.3 29.5	22.6 26.9	1.8 2.3
20木	ごはん さかなのあまから ブロッコリーあえ とんじる 牛乳	ふくらぎ ふたにく とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ		ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	712 882	29.4 36.2	27.1 33.0	1.7 2.1
21金	むぎめし とうふのカレーに ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	とうふ ふたにく ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ	きくらげ にんにく きゅうり	ごはん むぎ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	589 726	23.5 28.7	19.9 23.6	2.3 3.0
24月	ぎゅうどん もすくのみそしる バナナ (小: 1/2本, 中: 1本) ぎゅうにゅう	ぎゅうにく みそ	牛乳 もすく	にんじん	たまねぎ えのきだけ だいこん バナナ	ごぼう だいこん	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	565 721	19.4 23.6	11.9 13.2	2.0 2.5
25火	ごはん ちゃんこなべ きりほしのピリからいため ぎゅうにゅう	とりにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが にんにく しめじ とうがらし きりほしだいこん	しょうが にんにく はくさい とうがらし きりほしだいこん	ごはん かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま	542 662	22.1 26.7	14.7 16.8	2.0 2.6
26水	ごはん シュウマイ (小: 2こ, 中: 3こ) もやしのナムル サンラータン ぎゅうにゅう	ふたにく たまご とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ えのきだけ とうがらし	しょうが キャベツ たけのこ とうがらし	ごはん かたくりこ さとう ごむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	575 718	22.4 28.0	16.7 20.0	2.2 2.8
27木	ナン キーマカレー ポテトサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ハム	牛乳	パプリカ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり りんご	えだまめ しょうが キャベツ	ナン ごむぎこ じゃがいも	あぶら	656 833	27.6 34.6	29.1 35.7	3.5 4.6
28金	むぎめし コーンクリームシチュー ラタトゥイユ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	牛乳 とうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン グリーンピース なす ズッキーニ にんにく	マッシュルーム グリーンピース	ごはん むぎ こめこ じゃがいも	あぶら	635 783	21.1 25.4	19.2 22.3	2.3 3.0

※ 記載している栄養価は、上段が小学校中学年、下段が中学生の値となっています。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。