

今月の給食目標

食べ物のはたらきを知ろう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)		
							たんぱく質(g)		
							カルシウム(mg)		
1 (水)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	641 22.9 318
2 (木)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ペーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さとう スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	630 21.8 281
7 (火)	牛乳 ジューシー かき揚げ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう だいこん	はくさい えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かきあげ じゃがいも	あぶら ごま	655 22.6 491
8 (水)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ	トマトオムレツ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	581 18.6 351
9 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん はくさい たまねぎ しょうが	きゅうり とうもろこし たけのこ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	583 25.9 314
10 (金)	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいた さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	652 30.3 370	
13 (月)	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え 家常豆腐	ハム あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	617 26.8 383
14 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 オレンジ	だいた ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが オレンジ	えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	629 29.0 336
15 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいた たまご とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ	たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	621 30.1 367
16 (木)	牛乳 ミルクロール (セルフバガー)スライスチーズ チキンカツ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウィナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	ミルクロール じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	598 28.1 606
17 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	639 20.8 279
20 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	635 26.7 353	
21 (火)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	626 29.4 319
22 (水)	牛乳 白飯 ししゃものフリッター アスパラサラダ 豚肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ いんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	597 22.0 332
23 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら とうにゅうプリンタルト	651 24.5 346
24 (金)	牛乳 白飯 はべんのお茶天ぷら 和風チャプチェ さつま汁	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりくに みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん	にんにく はくさい えのきたけ ねぎ	こめ こめこ さとう はるさめ	あぶら ごま	605 25.4 346
27 (月)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご とりにく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	639 26.2 361
28 (火)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン メープルマフィン あぶら ホワイトルウ	679 22.3 380
29 (水)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にら あかピーマン にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	611 26.7 390
30 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	665 26.0 406
31 (金)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら	615 24.4 353

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.3g 中2.8g