



予定献立表

柳田小学校

日付	料理名	血や肉をつくるもの 赤色のなかま	力になるもの 黄色のなかま	体の調子をととのえるもの 緑色のなかま	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩相当量 g
1日(月)	五目たけのこごはん コロッケ ごまあえ みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ	ごはん おつゆふ ごま さとう あぶら	しいたけ たけのこ にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな	695	23.8	29.9	3.2
2日(火)	ごはん 手作りたまごやき チンジャオロース 中華スープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 とうふ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく えのき チンゲンサイ	647	27.3	21.0	2.7
3日(水)	憲法記念日							
4日(木)	みどりの日							
5日(金)	こどもの日							
8日(月)	ごはん キムチチゲ鍋 大豆の磯煮 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 ひじき さつまあげ	ごはん こんにやく さとう あぶら	にんじん もやし えのき にんにく しょうが キムチ	591	24.3	17.3	2.3
9日(火)	ごはん サクラマスのフライ(タルタルソース) 添え野菜 みそ汁 牛乳	牛乳 サクラマス たまご とうふ わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 あぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー ねぎ だいこん	743	28.0	32.2	2.3
10日(水)	ごまトースト 春野菜のクリームパスタ だいこんサラダ 牛乳	牛乳 ベーコン	パン スパゲッティ バター グラニュー糖 ごま 米粉 あぶら	アスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	627	22.5	26.6	2.4
11日(木)	ごはん クリスピーチキン マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん マカロニ コーンフレーク パン粉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	757	24.9	33.1	2.4
12日(金)	ごはん ミートボールと野菜の甘酢炒め はるさめスープ 牛乳	牛乳 とり肉 ベーコン うずらたまご	ごはん はるさめ じゃがいも かたくり粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しいたけ	766	21.6	25.4	3.2
15日(月)	ごはん マーボ豆腐 パンバンジーサラダ フルーツ 牛乳	牛乳 とうふ 牛肉 とり肉	ごはん ごま さとう あぶら	にんにく しょうが にら にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ オレンジ	713	32.3	24.9	3.1
16日(火)	ごはん ししゃもフライ 切り干し大根のピリ辛炒め 豚汁 牛乳	牛乳 ししゃも ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	669	24.6	20.8	2.3
17日(水)	ごはん ミートローフ ブロッコリーのごまあえ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 牛肉 たまご あぶらあげ	ごはん パン粉 バター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム ブロッコリー だいこん ねぎ	701	29.2	23.3	2.9
18日(木)	カレーライス ツナサラダ みかんゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉 ツナ	ごはん じゃがいも カレールウ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	714	22.8	21.4	3.0
19日(金)	鶏ごぼうピラフ わかめスープ ナタデココフルーツ 牛乳	牛乳 とり肉 わかめ とうふ	ごはん ナタデココ バター さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン えのき ねぎ もも みかん パイナップル パナナ	639	20.7	15.8	2.2
22日(月)	振替休日							
23日(火)	ごはん 厚揚げのみそ炒め 大豆と鶏肉のごまがらめ 牛乳	牛乳 ぶた肉 あつあげ 大豆 とり肉	ごはん さつまいも ごま かたくり粉 さとう あぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ	777	30.7	27.8	1.3
24日(水)	メロンパン風 五目うどん グリーンサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ	パン うどん ホットケーキミックス さとう バター グラニュー糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	670	23.8	26.5	3.2
25日(木)	ピピンバ 即席漬け 中華風たまごのコーンスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 こんぶ たまご	ごはん さとう かたくり粉 あぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし きりぼしだいこん きくらげ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし チンゲンサイ	644	25.6	20.1	2.9
26日(金)	ごはん 肉みそおでん パンサンスー 牛乳	牛乳 あつあげ ちくわ うずらたまご ぶた肉 ハム	ごはん じゃがいも はるさめ こんにやく あぶら	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	682	24.9	22.5	2.6
29日(月)	ごはん とり天 チーズ納豆 みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 青のり チーズ なっとう わかめ	ごはん おつゆふ てんぷら粉 あぶら	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん ねぎ	613	29.4	16.7	2.8
30日(火)	オムハヤシライス コーンサラダ フルーツ 牛乳	牛乳 たまご 牛肉	ごはん バター 米粉	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり パナナ	767	21.4	32.9	1.9
31日(水)	ごはん かぼちゃのチーズフライ ひじきの炒り煮 けんちん汁 牛乳	牛乳 ひじき あぶらあげ とうふ	ごはん こんにやく さといも さとう あぶら	にんじん えだまめ だいこん ねぎ しいたけ	650	20.9	22.4	1.9

* 都合により献立が変わる場合があります。

