



# 予定献立表

柳田小学校

| 日付     | 料理名                                   | 血や肉をつくるもの<br>赤色のなかま          | 力になるもの<br>黄色のなかま                    | 体の調子をととのえるもの<br>緑色のなかま   | エネルギー<br>Kcal | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|--------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--|---------------|-----------|---------|------------|
| 1日(月)  | 五目たけのこごはん コロッケ ごまあえ<br>みそ汁 牛乳         | 牛乳 とり肉 あぶらあげ<br>とうふ          | ごはん おつゆふ ごま さとう<br>あぶら              | しいたけ たけのこ にんじん<br>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<br>中華スープ 牛乳     | 牛乳 ぶた肉 たまご とり肉<br>とうふ        | ごはん じゃがいも さとう かたくり粉<br>あぶら          | たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ<br>にんにく えのき チンゲンサイ                           | 647           | 27.3      | 21.0    | 2.7        |
| 3日(水)  | <b>憲法記念日</b>                          |                              |                                     |  |               |           |         |            |
| 4日(木)  | <b>みどりの日</b>                          |                              |                                     |  |               |           |         |            |
| 5日(金)  | <b>こどもの日</b>                          |                              |                                     |  |               |           |         |            |
| 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<br>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<br>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)<br>添え野菜 みそ汁 牛乳 | 牛乳 サクラマス たまご とうふ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>はるさめスープ 牛乳      | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>うずらたまご        | ごはん はるさめ じゃがいも<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>みそ汁 牛乳      | 牛乳 ぶた肉 牛肉 たまご<br>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<br>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<br>さとう あぶら          | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>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<br>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<br>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) | <b>振替休日</b>                           |                              |                                     |  |               |           |         |            |
| 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<br>牛乳        | 牛乳 ぶた肉 あつあげ 大豆<br>とり肉        | ごはん さつまいも ごま かたくり粉<br>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<br>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<br>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<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー                            | 670           | 23.8      | 26.5    | 3.2        |
| 25日(木) | ビビンバ 即席漬け 中華風たまごのコーンスープ<br>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<br>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<br>牛乳               | 牛乳 あつあげ ちくわ うずらたまご<br>ぶた肉 ハム | ごはん じゃがいも はるさめ<br>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<br>なっとう わかめ   | ごはん おつゆふ てんぷら粉<br>あぶら               | しょうが にんにく ほうれんそう にんじん<br>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<br>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<br>けんちん汁 牛乳   | 牛乳 ひじき あぶらあげ<br>とうふ          | ごはん こんにやく さといも<br>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。

