



# 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(木)	カレドッグ ポトフ ごぼうサラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ウィンナー チーズ	パン じゃがいも カレールウ ごま 小麦粉	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう きゅうり	589	22.0	28.7	3.0
2日(金)	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト わかめスープ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご ウィンナー わかめ とうふ	ごはん じゃがいも 米粉 あぶら	ピーマン たまねぎ えのき ねぎ	685	28.9	24.2	2.3
5日(月)	ごはん 揚げぎょうざ こんにゃくソテー すまし汁 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん こんにゃく おつゆふ	にんじん えだまめ えのき ねぎ	612	19.2	19.6	2.2
6日(火)	かみかみごはん 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 フルーツ 牛乳 <b>かみかみ給食</b>	牛乳 ぶた肉 こんぶ あぶらあげ さつまあげ とり肉	ごはん さとも こんにゃく かたくり粉 さとう あぶら	えだまめ ごぼう にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん ねぎ パナナ	652	22.9	18.3	2.8
7日(水)	ごはん 柳川風煮 おひたし 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご	ごはん くるまふ さとう あぶら	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう	632	24.1	17.6	1.9
8日(木)	そぼろごはん ごまあえ 豆腐スープ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご わかめ とうふ	ごはん ごま さとう あぶら	たまねぎ こまつな きゅうり もやし キャベツ にんじん えのき	649	25.5	20.3	2.5
9日(金)	ごはん いかのかりん揚げ 即席漬け 豚汁 かぼちゃプリン 牛乳	牛乳 いか こんぶ ぶた肉 とうふ	ごはん 米粉 こんにゃく さつまいも あぶら	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	715	29.9	20.3	2.2
12日(月)	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごまあえ たまごスープ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご	ごはん 米粉 ごま あぶら	しょうが えのき にんじん ねぎ ほうれんそう	653	28.4	25.6	1.8
13日(火)	ごはん とり野菜 大豆と小魚のごまからめ 牛乳	牛乳 大豆 かえりぼし とり肉 ちくわ とうふ	ごはん さつまいも ごま さとう あぶら かたくり粉	にんじん はくさい えのき もやし ねぎ にんにく しょうが	685	26.0	19.6	1.7
14日(水)	ごはん 厚揚げのカレー煮 コールスローサラダ 牛乳	牛乳 厚揚げ ぶた肉	ごはん じゃがいも カレールウ さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	736	26.8	27.4	2.3
15日(木)	きなこパン クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 きなこ	パン じゃがいも マカロニ パター 米粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	636	25.8	28.3	2.6
16日(金)	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 牛乳	牛乳 ふくらぎ ひじき 大豆 あぶらあげ とうふ	ごはん さとも さとう あぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	640	27.5	21.5	2.1
19日(月)	梅と枝豆のごはん 豚肉と野菜の細切り炒め かきたま汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	ごはん さとう あぶら	梅 えだまめ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのき ねぎ	625	27.9	18.5	2.5
20日(火)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 千草和え すまし汁 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ	635	26.8	23.2	2.3
21日(水)	キムタクごはん ナムル 中華スープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	ごはん ごま さとう あぶら	こまつな たくあん キムチ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん きゅうり えのき	589	23.4	17.9	2.6
22日(木)	ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	牛乳 さば ぶた肉 とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ だいこん	675	28.8	23.7	2.2
23日(金)	カレーライス コーンサラダ 青りんごゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	767	21.6	27.4	3.2
26日(月)	チキンライス ひじきサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	ごはん パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	644	21.7	24.6	3.0
27日(火)	ごはん しゅうまい もやしチャンプルー 春雨スープ 牛乳	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 ベーコン	ごはん はるさめ	ピーマン もやし たまねぎ にんじん しょうが しいたけ キャベツ	648	23.7	20.9	2.5
28日(水)	豚丼 みそ汁 海藻ツナサラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ツナ かいそう とうふ わかめ	ごはん こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	685	28.2	24.0	3.0
29日(木)	ごはん 鶏すき風煮 磯辺あえ 牛乳	牛乳 とり肉 とうふ のり	ごはん じゃがいも こんにゃく くるまふ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	665	26.2	20.0	2.4
30日(金)	わかめごはん コロッケ こんにゃくのピリ辛炒め みそ汁 牛乳	牛乳 わかめ ぶた肉 あぶらあげ	ごはん こんにゃく ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ	687	21.4	24.2	3.0

\* 都合により献立が変わる場合があります。

