



# 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(金)	チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	牛乳 とり肉	ごはん ジャがいも 白玉もち カレールウ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー もも パイナップル みかん パナナ	795	22.2	23.4	3.0
4日(月)	ごはん 揚げぎょうざ ホイコーロー なめこ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん あぶら さとう	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく なめこ ねぎ	669	25.3	23.1	2.5
5日(火)	ごはん 夏野菜のグラタン ゆでブロッコリー たまごスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご	ごはん マカロニ あぶら さとう	たまねぎ なす ブルッキニ マッシュルーム にんじん トマト ブロッコリー えのき ねぎ ほうれんそう	709	27.3	24.7	2.9
6日(水)	ごはん 豆腐のカレー煮 ごぼうサラダ フルーツ 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん ジャがいも カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん にんにく ごぼう きゅうり キャベツ パナナ	756	25.1	27.4	2.1
7日(木)	コッペパン 焼きそば ツナサラダ フルーツ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ツナ 青のり	パン 中華めん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし たけのこ きゅうり オレンジ	572	25.3	16.3	2.7
8日(金)	ごはん いかのチリソース 即席漬け 豚汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 いか こんぶ ぶた肉 とうふ ヨーグルト	ごはん ジャがいも こんにゃく さつまいも かたくり粉 あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう	745	29.0	17.8	3.0
11日(月)	ごはん 肉みそおでん チーズ納豆 牛乳	牛乳 あつあげ ちくわ うずらたまご ぶた肉 納豆 チーズ	ごはん こんにゃく ジャがいも あぶら さとう	だいこん にんじん ほうれんそう もやし	735	33.4	27.1	3.0
12日(火)	ごはん 鮭のチーズフライ コーンサラダ けんちん汁 牛乳	牛乳 さけ チーズ とうふ	ごはん こんにゃく さとも あぶら	コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	661	31.2	24.9	1.6
13日(水)	カレーピラフ マカロニスープ ヨーグルトあえ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	ごはん マカロニ 生クリーム バター カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ チンゲンサイ パナナ もも パイナップル みかん	672	19.9	21.5	3.0
14日(木)	キムタクごはん 水ぎょうざスープ パンサンスー 牛乳	牛乳 ぶた肉 ハム	ごはん はるさめ ごま あぶら	こまつな だいこん にんじん えのき ねぎ キムチ きゅうり キャベツ	690	23.0	19.5	2.9
15日(金)	ごはん チキンカツ 五目豆 みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ ひじき 大豆	ごはん こんにゃく 小麦粉 パン粉 さとう あぶら	れんこん にんじん だいこん しいたけ こまつな	734	33.6	24.8	2.5
18日(月)	<b>敬老の日</b>							
19日(火)	ごはん 手作りチーズハンバーグ ゆでブロッコリー わかめスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ わかめ とうふ	ごはん パン粉 さとう	たまねぎ ブロッコリー えのき ねぎ	732	34.5	29.2	2.8
20日(水)	わかめごはん あじの南蛮漬け ごまあえ さつまい 牛乳	牛乳 わかめ あじ あぶらあげ ぶた肉 とうふ	ごはん こんにゃく さつまいも ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん	747	35.4	24.6	3.1
21日(木)	ピザトースト いかの和風スパゲッティ グリーンサラダ 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ いか	パン スパゲッティ バター ごま さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ えのき きゅうり	697	30.9	27.9	3.0
22日(金)	ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん コールスローサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごはん うどん さとう あぶら	しいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	607	20.6	17.1	2.2
24日(日)	キーマカレー カクテルゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉 大豆	ごはん ジャがいも カレールウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パナナ もも パイナップル	768	22.6	22.6	2.9
26日(火)	五目ごはん かぼちゃのひき肉フライ ブロッコリーのごまあえ すまし汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ	ごはん おつゆふ ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん しめじ ブロッコリー えのき ねぎ	664	23.1	25.2	3.2
27日(水)	たまごかつ丼 たくあんあえ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご	ごはん ごま あぶら さとう	たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり えのき ねぎ にんじん	623	26.2	18.8	3.2
28日(木)	ごはん 豆腐の中華煮 パンバンジーサラダ 手作りカップケーキ 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	ごはん ごま バター かたくり粉 さとう あぶら	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きゅうり	757	33.2	25.7	2.7
29日(金)	いもごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の含め煮 お月見汁 牛乳	牛乳 ちくわ 青のり 大豆 あぶらあげ	ごはん さつまいも ごま 白玉もち 小麦粉 さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん えだまめ えのき ねぎ こまつな	704	22.9	17.6	3.0

\*都合により献立が変わる場合があります。