



# 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
2日(月)	ごはん ポテトのみそマヨ焼き ブロッコリーのごまあえ 春雨スープ 牛乳	牛乳 ウィナー ベーコン	ごはん じゃがいも はるさめ ごま	たまねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん しいたけ キャベツ	637	19.4	20.5	3.2
3日(火)	ごはん キムチチゲ鍋風 大豆の磯煮 フルーツ 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 ひじき さつまあげ	ごはん こんにゃく さとう あぶら	にんじん もやし えのき ねぎ にんにく しょうが かき	613	24.4	17.4	2.3
4日(水)	カレーライス ひじきサラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ひじき	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	690	21.9	23.1	3.0
5日(木)	ごまトースト ポトフ シルバーサラダ 加賀しずくゼリー 牛乳	牛乳 ウィナー ハム	パン バター グラニュー糖 ごま じゃがいも はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	599	17.2	28.7	3.0
6日(金)	ごはん 豚肉のかりん揚げ そうめんかぼちゃのクリーム煮 わかめスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ ベーコン	ごはん 米粉 あぶら 生クリーム ごま	そうめんかぼちゃ えのき ねぎ	759	28.9	33.2	2.3
9日(月)	<b>スポーツの日</b>							
10日(火)	きのこごはん チーズはんぺんフライ 千草あえ みそ汁 牛乳	牛乳 あぶらあげ はんぺん とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら	しめじ しいたけ まいたけ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし ねぎ だいこん	689	24.6	25.0	3.3
11日(水)	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き ごぼうサラダ にらたまスープ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご とうふ	ごはん かたくり粉 さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん きゅうり にら にんにく しょうが	684	25.7	28.9	2.1
12日(木)	チキンライス コンソメスープ ヨーグルトあえ 牛乳	牛乳 とり肉 ヨーグルト	ごはん バター 生クリーム さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ ほうれんそう パナナ もも パイナップル みかん	645	20.5	20.2	2.7
13日(金)	ごはん 鶏のから揚げ 大根サラダ すまし汁 牛乳	牛乳 とり肉 とうふ	ごはん 米粉 あぶら ごま	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ	622	24.6	22.6	1.8
16日(月)	ごはん 冬瓜のたまごとし チーズ納豆 フルーツ 牛乳	牛乳 たまご ぶた肉 チーズ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう くるまふ	とうがん しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう オレンジ	673	28.9	20.1	2.5
17日(火)	ごはん 塩マーボとうふ 大学芋 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん さつまいも ごま かたくり粉 あぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	719	24.5	21.0	1.8
18日(水)	秋の香りごはん 焼き魚 おひたし すまし汁 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ さば とうふ	ごはん くり ごま さとう	しいたけ まいたけ にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ	667	32.0	24.9	2.8
19日(木)	クロックムッシュ かぼちゃシチュー ツナサラダ 牛乳	牛乳 チーズ ハム とり肉 ツナ	パン 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり	643	32.6	29.8	3.2
20日(金)	わかめごはん とり野菜 ひじきの炒り煮 牛乳	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ とうふ ひじき さつまあげ	ごはん こんにゃく さとう あぶら	にんじん はくさい えのき ねぎ にんにく しょうが	574	22.1	14.5	3.0
23日(月)	ごはん 手作り厚焼きたまご チンジャオロース チゲ風みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	ごはん じゃがいも かたくり粉 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ はくさい ねぎ もやし	640	26.3	20.0	3.0
24日(火)	ごはん 魚のかば焼き風 切り干し大根のピリ辛炒め けんちん汁 牛乳	牛乳 いわし 青のり ぶた肉 とうふ	ごはん ごま こんにゃく さといも	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん ねぎ	661	27.9	23.3	2.0
25日(水)	そぼろちらし パンバンジーサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 とうふ わかめ	ごはん ごま	にんじん しいたけ えだまめ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ だいこん	633	30.9	21.9	3.0
26日(木)	ゆかりごはん 肉じゃが おかかあえ 牛乳	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな もやし	604	23.2	13.6	2.9
27日(金)	ビビンバ 即席漬け かきたま汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 こんぶ とうふ たまご	ごはん さとう あぶら かたくり粉	しょうが にんにく だいずもやし にんじん こまつな きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ	619	27.9	20.8	3.0
30日(月)	ひじきごはん コロッケ グリーンサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 ひじき あぶらあげ とうふ	ごはん こんにゃく さとう あぶら おつゆふ	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな	731	21.5	33.3	3.0
31日(火)	ポークハヤシライス コーンサラダ ハロウィンデザート 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも バター 米粉	にんじん たまねぎ にんにく コーン キャベツ にんじん きゅうり	702	21.2	24.7	2.1

\*都合により献立が変わる場合があります。