



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)	ごはん マーボ大根 チーズ納豆 りんごゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉 チーズ なっとう	ごはん さとう あぶら かたくり粉	だいこん にんにく しょうが たまねぎ もやし にら にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう	624	23.0	16.7	3.2
4日(月)	豚丼 ちゃんぽんスープ 即席漬け 牛乳	牛乳 ぶた肉 こんぶ なると	ごはん こんにゃく ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり キャベツ もやし たけのこ きくらげ	645	27.4	19.7	2.6
5日(火)	あずきごはん ぶりの照り焼き お浸し 煮しめ 牛乳 あえのこと給食	牛乳 あずき ぶり ちくわ とうふ	ごはん ごま さといも こんにゃく さとう	もやし ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ	608	25.9	17.4	2.9
6日(水)	ごはん 春巻き さつまいも金平 キムチチゲ鍋風 牛乳	牛乳 ちくわ ぶた肉 とうふ	ごはん さつまいも ごま あぶら こんにゃく	にんじん ピーマン もやし えのき ねぎ にんにく しょうが	752	24.4	26.7	2.9
7日(木)	コッペパン 焼きそば ツナサラダ ココアワッフル 牛乳	牛乳 ぶた肉 ツナ	パン 中華めん さとう あぶら	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	609	27.4	16.7	2.9
8日(金)	ごはん たまごとし ひじきの炒り煮 フルーツ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ ひじき さつまあげ	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ はくさい オレンジ	682	27.7	21.9	2.8
11日(月)	ごはん ポテトのカレーチーズ焼き ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	ごはん じゃがいも バター ごま パン粉	たまねぎ ピーマン エリンギ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん もやし	615	22.8	19.6	2.2
12日(火)	ごはん ししゃもフライ 切り干し大根のピリ辛炒め とり野菜 牛乳	牛乳 ししゃも ぶた肉 とり肉 さつまあげ とうふ	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 はくさい えのき もやし ねぎ にんにく しょうが	703	27.7	23.9	2.7
13日(水)	五目ごはん 大豆と小魚のごまがらめ 豚汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 大豆 かえりぼし あぶらあげ とうふ	ごはん さつまあげ ごま こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	759	30.0	25.6	2.4
14日(木)	チキンライス たまごスープ コーンサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご わかめ	ごはん バター はるさめ かたくり粉 あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	669	21.0	22.9	3.1
15日(金)	カレーライス グリーンサラダ 手作りりんごカップケーキ 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも カレールウ ごま バター さとう ホットケーキミックス	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 りんご	858	24.8	30.9	3.1
18日(月)	鶏ごぼうピラフ チップスサラダ 長いもの千切リスープ 牛乳	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	ごはん バター ながいも じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり だいこん	611	20.9	19.4	2.8
19日(火)	ごはん さごしの竜田揚げ 五目豆 かす汁 フルーツ 牛乳	牛乳 さごし 大豆 あぶらあげ ひじき	ごはん こんにゃく あぶら さとう	にんじん はくさい りんご	673	25.9	22.6	2.3
20日(水)	ごはん ユーリンチー ポテトサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 とり肉 あつあげ	ごはん じゃがいも 米粉 あぶら	にんじん きゅうり だいこん こまつな	671	25.5	24.7	2.6
21日(木)	ピザトースト 冬野菜のポトフ だいこんサラダ クリスマスデザート 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	パン ごま あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり にんじん かぶ はくさい マッシュルーム ブロッコリー	641	23.7	29.1	3.0
22日(金)	ゆかりごはん おでん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 牛乳 冬至給食	牛乳 イカボール あつあげ ちくわ うずらたまご 牛肉 ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん かぼちゃ しょうが えだまめ みかん	694	27.5	18.6	2.3

*都合により献立が変わる場合があります。