



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(水) ○	ゆかりごはん 		いわしのサクサク揚げ とん汁	いわし とうふ ぶたにく みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ じゃがいも でんぷん 油	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく こまつな しそ	661	26.9
2(木)	ツイストパン 		ファルファッレのトマト煮 イタリアンサラダ	ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 牛乳	ツイストパン こむぎこ じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	634	21.1
3(金) ○	キムチライス  カミカミこんだて♪		かみかみタコメンチ わかめスープ	とりにく とうふ わかめ スケソウダラ たこ のり 牛乳	こめ ごま油 でんぷん こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく はくさい えのきたけ えだまめ とうもろこし	627	23.9
6(月) ○	ごはん ひきわりなっとう 		新じゃがのそぼろ煮 かいそうサラダ	とりにく なっとう かいそう 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごま油 砂糖 油 でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	624	24.1
7(火) ○	とりごぼろごはん 		あじのしおやき しらたま汁	とりにく あぶらあげ あじ かまぼこ 牛乳	こめ しらたまだんご でんぷん 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	601	31.9
8(水)	和風スパゲッティ 		かぼちゃのコロケ コーンサラダ	ぶたにく ベーコン のり だいず 牛乳	スパゲッティ こむぎこ さつまいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ピーマン にんにく きゅうり かぼちゃ キャベツ とうもろこし	591	23.7
9(木) ○	ごはん 		おやこ煮 しおこんぶ和え	たまご とりにく なまあげ こんぶ 牛乳	こめ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	605	25.5
10(金)	こどもパン (スライス)  あじさいをイメージした2色のぶどうゼリーです		キャベツ入りメンチカツ じゃがいものスープ煮 あじさいゼリー	ぶたにく とりにく 牛乳	こどもパン マカロニ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが とうもろこし ぶどう果汁	683	23.8
13(月) ○	ごはん ごましお 		なまあげのあまず煮 ちゅうかサラダ	ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ ごま じゃがいも ごま油 でんぷん 砂糖 油	たまねぎ にんじん もやし たけのこ こんにやく こまつな チンゲンサイ キャベツ	611	23.3
14(火) ○	ごはん 		チンジャオロース丼 あおのりポテト メロン	ぶたにく あおのり オイスターソース 牛乳	こめ でんぷん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし メロン	580	19.1
15(水) ○	にくうどん 		ゆかり和え むしパン	ぶたにく あぶらあげ なると 豆乳 牛乳 たまご	うどん さつまいも こむぎこ でんぷん バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん ながねぎ しそ キャベツ きゅうり	683	25.5
16(木)	ごはん 		チキンカレー カリフローレサラダ	とりにく	こめ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリー にんにく しょうが カリフローレ キャベツ きゅうり	651	21.0
17(金) ○	わかめごはん 		たちうおのフライ じゃがいものみそ汁	たちうお わかめ みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ながねぎ	612	22.8
20(月)	フラワーパン 		やさいの豆乳クリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ ひじき 豆乳 牛乳	フラワーパン じゃがいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん グリンピース	615	24.2
21(火) ○	なめし 		さばのカレー立田揚げ さわにわん 沢煮椀	さば とりにく なまあげ 牛乳	こめ ごま こむぎこ でんぷん 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ひろしまな	650	24.3
22(水)	ごはん 		ソイ丼 みそけんちん汁	ぶたにく ベーコン だいず みそ とうふ 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん こまつな	603	25.9
23(木) ○	ごはん 		塩マーボー豆腐 小松菜とわかめのサラダ	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ でんぷん ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ ながねぎ きゅうり ほししいたけ こまつな とうもろこし	580	25.8
24(金) ○	ごはん おかかのふりかけ 		じゃがいもの肉みそソース くきわかめのナムル	ぶたにく みそ のり かつおぶし くきわかめ 牛乳	こめ ごま じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし えのきたけ にんにく	583	21.0
27(月) ○	とうふめし  熊本の郷土料理		ししゃもフライ せんだご汁	ししゃも とうふ 牛乳	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	にんじん しめじ だいこん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	664	21.6
28(火)	ごはん 		豆たっぷりストロガノフ こんにやくサラダ	ぶたにく だいず わかめ 牛乳	こめ ごま こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム とうもろこし こんにやく きゅうり だいこん	604	21.6
29(水) ○	チャンポンめん  長崎の郷土料理		ちゅうかきゅうり カステラ	ぶたにく かまぼこ いか なると たまご 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん 砂糖 ごま油 バター はちみつ 油	にんじん もやし しょうが キャベツ ほししいたけ ながねぎ きゅうり だいこん	679	25.2
30(木)	チキンライス 		ホキの香草フライ マカロニスープ	ホキ とりにく ベーコン 牛乳	こめ こむぎこ マカロニ 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース パジル キャベツ かぶ	588	24.5

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養量	エネルギー 624 Kcal	たんぱく質 23.9 g
-----------	----------------------	--------------------