



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食 しゅしゅく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず (副食) おくしゅく	赤☆血や肉になるもの あかちゆうちくにくになるもの	黄☆熱や力になるもの きおうねつちからになるもの	緑☆体の調子を整えるもの きりょくたのていしをととのえるもの	kcal	g
7(水)	くろパン 		チキンピーズ コーンサラダ しょうなんゴールドゼリー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	くるパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもろこし しょうなんゴールド	614	22.5
8(木) ○	むぎごはん 		そぼろどん さわにわん	とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん れんこん しょうが ながねぎ こんにゃく	605	26.3
9(金) ○	カレーうどん 		わかさぎフリッター ごまあえ	わかさぎ あおさ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ さとう あぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	677	25.8
12(月) ○	かんこくふう たきこみごはん 		あじフリッター わかめスープ	あじ ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	にんじん にんにく もやし だいこん こんにゃく たまねぎ こまつな	575	23.2
13(火) ○	むぎごはん あじつけのり 		マーボー豆腐 こまつなサラダ	とうふ ぶたにく みそ わかめ のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	606	27.5
14(水) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		にくじゃが ゆかりあえ	ぶたにく なまあげ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	603	21.5
15(木) ○	わかめごはん 		いかのかりんあげ みそけんちんじる	わかめ いか みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま さとう あぶら じゃがいも	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	591	26.6
16(金)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ やさいのスープに ヨーグルト	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	こどもパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	645	23.8
19(月) ○	むぎごはん 		ストロガノフ コールスローサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	603	20.4
20(火) ○	タンメン 		きびなごのからあげ こまつなのナムル	きびなご ぶたにく なた ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり もやし にんにく	617	27.8
21(水) ○	きざきライス ごましお 		えびフライ けんちんじる	えび とうふ ぎゅうにゅう	もちごめ ささげ あぶら じゃがいも さつまいも こむぎこ ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう えのきたけ こんにゃく	582	20.2
木崎小 開校記念日 お祝いメニュー☆きざきライスはさつまいも入りのお赤飯です								
22(木) ○	むぎごはん かんこくのり 		なまあげのあますに かいそうサラダ	なまあげ ぶたにく かいそう のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし	630	23.5
23(金)	キャラメル あげパン 		とうにゅうのクリームに ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	コッパパン キャラメルパウダー じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	611	21.9
26(月) ○	かやくごはん 		さばのさいきょうあげ こんさいじる	さば みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん しめじ だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ ごぼう こまつな	607	28.0
27(火) ○	むぎごはん わかめふりかけ 		なまあげとぶたにくのみそに もやしのナムル	なまあげ ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな しょうが	616	26.4
28(水) ○	和風スパゲッティ きざみのり 		ツナサラダ バナナケーキ	ぶたにく ベーコン まぐろ(ツナ) のり とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲッティ こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しめじ エリンギ ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし パナナ	588	25.0
29(木) ○	むぎごはん 		ぶたキムチどん はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく しょうが もやし はくさい ながねぎ こまつな ほししいたけ	575	24.4
30(金) ○	むぎごはん 		チキンカレー こんにゃくサラダ もも(冷)	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし もも	643	19.9

・献立は、学校行事や食材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。忘れずに持たせてください。



平均 栄養 量	エネルギー	たんぱく質
	610 Kcal	24.2 g