



H26年

11がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	りょうり			栄養量 I栄養たんぱく質		
		あか からだをつくるもの	ざいり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ はたらくちからになるもの		そのた ちょうみりょう	
4 (火)		むぎごはん		おしむぎ こめ	680 19.1		
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご		しお しょうゆ カレーこ ケチャップ ガラムマサラ ターメリック ココナッツミルク ソース スープベースチキン ワイン こしょう	
		フルーツポンチ		みかん もも		さとう ナタデココ しお ワイン	
5 (水)		こくとうパン		こくとうパン	652 22.3		
		ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		しお こしょう しょうゆ さけ スープベースチキン みりん	
		かいそうサラダ	ひじき ツナ くきわかめ	にんじん とうもろこし		さとう オリーブオイル す しお こしょう	
6 (木)		ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	しょうゆ みりん		
		きりぼしだいこんのあますかけ	あぶらあげ	きりぼしだいこん	さとう ごま	しょうゆ す	
		けんちんじる	ぶたにく とうふ しんしゅうみそ	ごぼう にんじん ねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
7 (金)		ごはん		こめ	614 29.9		
		ししゃものからあげ	ししゃも	かたくりこ あぶら			
		にまめ	だいず	れんこん にんじん		こんにゃく さとう	しょうゆ
11 (火)		みそしる	わかめ しんしゅうみそ	だいこん もやし ねぎ	けずりぶし		
		ごはん		こめ			
		さばのにつけ	さば	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん	
12 (水)		みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	けずりぶし		
		てづくりふりかけ	はなかつお あおのり		さとう ごま	しょうゆ みりん さけ	
		しょうパン みかんジャム			しょうパン みかんジャム		
13 (木)		ささみのゴマカツ	ささみ	こむぎこ パンこ あぶら ごま	しお こしょう ソース		
		そえやさい		ミニトマト			
		いろいろやさいのスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ		しお こしょう カレーこ ローリエ スープベースチキン	
14 (金)		ごはん		こめ	643 29.7		
		こうやとうふのたまごとし	たまご こうやとうふ とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ		かたくりこ さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし
		えのきのポンずあえ	ぎゅうにく	えのき なら もやし れもんじる		ごま さとう	みりん しょうゆ こしょう
17 (月)		ピラフ	ウインナー	にんじん たまねぎ	こめ あぶら パター	しお こしょう	
		とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	じゃがいも	しお こしょう スープベースチキン	
		フィッシュサラダ	ツナ	はくさい たまねぎ	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
18 (火)		しょうパン りんごジャム			しょうパン りんごジャム		
		あきのかおりシチュー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん プロッコリー	さつまいも こむぎこ パター	しお こしょう	
		コーンサラダ	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
19 (水)		ごはん		こめ	613 29.4		
		あじのかばやき	あじ	きゃべつ		かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
		そえやさい	あつあげ わかめ しんしゅうみそ	もやし だいこん たまねぎ ねぎ			しお
20 (木)		みそしる	あつあげ わかめ しんしゅうみそ	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	けずりぶし		
		しょうごはん		こめ			
		きのこうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな しめじ ほししいたけ えのき	うどん	しお しょうゆ みりん いちみ けずりぶし こんぶ	
21 (金)		おひたし		にんじん もやし きゃべつ	ごま さとう	しょうゆ	
		ごはん		こめ			
		ぶたにくとだいこんのにつけ	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	
25 (火)		とさあえ	はなかつお	こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
		むぎごはん		こめ			
		ハヤシ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パター	しお ケチャップ ビューラー デミグラスソース ソース こしょう スープベースチキン ワイン	
26 (水)		みすなサラダ		とうもろこし みすな きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
		ごはん		こめ			
		おでん	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん	こんにゃく さとう	しょうゆ けずりぶし	
27 (木)		はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	しお しょうゆ		
		みかん		みかん			
		こめこパン			こめこパン		
28 (金)		にこみハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ にんじん	さとう	ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース	
		そえやさい		きゃべつ		しお	
		わかめととうふのスープ	わかめ とうふ	もやし たまねぎ ねぎ		しお こしょう しょうゆ けずりぶし	
28 (金)		ごはん		こめ	637 30.1		
		さけのあますかけ	さけ	きゃべつ		かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ
		のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		さといも こんにゃく かたくりこ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ

- 6(木)7(金)カミカミ献立(よくかむ献立)
- 6(木)7(金)20(木)25(火)ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
- ☆ 19(木)食育の日献立
- ♪ 18(火)25(火)27(木)精華町でとれた みそ、野菜を使っています。



牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。