



H26年

6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	ざ い り よ			栄養量 I類たんぱく質	
		あ か からだをつくるもの	み ど 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
2 (月)	ごはん ちくぜんに とさあえ	とりにく さつまあげ かつおぶし	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん こまつな にんじん もやし	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	529 21.4
3 (火)	ツナだいすごはん すのもの みそじる	ツナ だいす しらすぼし わかめ しんじゅうみそ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ しお しょうゆ す けずりぶし	563 23.4
4 (水)	チーズパン しろいんげんのスープ ハムサラダ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ たまねぎ	チーズパン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	スープベースチキン ワイン しお こしょう しお こしょう す	673 29.9
5 (木)	ごはん ししゃものからあげ にまめ みそじる	ししゃも だいす ふ わかめ しんじゅうみそ	ごぼう にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう	しょうゆ けずりぶし けずりぶし	625 30.3
6 (金)	むぎごはん てづくりビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく りんご しょうが	こめ おしむぎ バター こむぎこ あぶら	しお こしょう カレー チョップ しょうゆ ケチャップ ソース スープベースチキン ワイン ガラムマサラ ターメリック ココナッツミルク	615 20.1
9 (月)	きなこパン ポトフ フルーツヨーグルト	きなこ ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー みかん もも	こめ かたパン さとう あぶら じゃがいも	しお しお こしょう しょうゆ ローリエ スープベースチキン ナタデココ	590 22.3
10 (水)	ごはん かんとろに あおとうのみそいため	とりにく あつあげ さつまあげ ぶたみんち しんじゅうみそ	にんじん あおとう	こめ じゃがいもこんにゃく さとう こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ けずりぶし しょうゆ みりん	623 24.9
11 (水)	しょくパン ジャム マカロニのクリームに フレンチサラダ	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ たまねぎ きゅうり	しょくパン りんごジャム マカロニ じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	ワイン しお こしょう スープベースチキン しお こしょう す	718 22.7
12 (木)	ごこくおこわ あらめのにつけ みそじる	あずき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ あらめ しんじゅうみそ	にんじん さやいんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さとう	しお しょうゆ みりん けずりぶし	671 30.6
13 (金)	ごはん さけのあますかけ そえやさい ぶたじる	さけ ぶたにく しんじゅうみそ	きゃべつ だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	す しょうゆ しお けずりぶし	574 22.5
16 (月)	ごはん はっほうさい ちゅうかサラダ	ぶたにく いか	しょうが ほししいたけ もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく だいこん にんじん	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ す しお こしょう しょうゆ	572 20.2
17 (火)	ごはん あじのたつたあげ そえやさい すましじる	あじ とりにく	しょうが きゃべつ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうゆ さけ しお けずりぶし しょうゆ	617 28.9
18 (水)	あじつけパン にくだんこのスープに コーンサラダ	ぶたミンチ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほししいたけ どうもろこし	かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す	623 22.5
19 (木)	かみかみごはん みそじる あげごぼうのあまからに	だいす あぶらあげ ふ あぶらあげ しんじゅうみそ	きりぼしだいこん にんじん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうゆ しお さけ けずりぶし しょうゆ	617 19.9
20 (金)	ごはん すぎやき レモンあえ みかん	ぎゅうにく ふ しらすぼし	はくさい たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん レモンかじゅう みかん	こめ こんにゃく さとう さとう	さけ しょうゆ しょうゆ	612 19.7
23 (月)	ごはん ぶたにくとあつあげの みそいため きりぼしだいこんのあますかけ	ぶたにく あつあげ しんじゅうみそ あかみそ あぶらあげ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう かたくりこ ごま さとう	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しょうゆ す	631 26.1
24 (火)	ごはん さばのみそに すましじる くきわかめのいりに	さば しんじゅうみそ とりにく くきわかめ しらすぼし	しょうが もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ さけ	592 28.6
25 (水)	ミルクパン ささみのコーンフレークあげ やさいスープ	ささみ ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ	こめ こむぎこ コーンフレーク あぶら じゃがいも	しお こしょう ソース しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	693 28.1
26 (木)	ごはん ピピンパ わかめスープ キムチ	ぎゅうにく わかめ	ぜんまい にんにく こまつな もやし ねぎ しめじ ねぎ キムチ	こめ さとう ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ す しお こしょう しょうゆ けずりぶし	523 20.9
27 (金)	ごはん すっぱくないす そえやさい みそじる ぶたどん	とりにく あぶらあげ しんじゅうみそ ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも こめ さとう こんにゃく	しょうゆ さけ みりん す しお けずりぶし しょうゆ みりん さけ しょうゆ	610 26.2
30 (月)	あえもの セレクトデザート		もやし しめじ にんじん	さとう ごま		673 20.7

とうにゅうプリンとさくらんぼゼリーのどちらかをえらびます。

03 (火) 4 (水) 5 (木) 12 (木) 19 (木) 24 (火) 25 (水) カミカミ献立 (よくかむ献立)

●4 (水) 5 (木) 23 (月) ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立)

☆食育の日献立 19 (木) 食物繊維たっぷり献立

♪10 (火) 11 (水) 23 (月) 25 (水) 精華町でとれた野菜を使います。

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。