



H25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	さ い り り				栄養 1種1 たんぱく質
		あ か からだをつくるもの	さ み からだのちょうしを ととのえるもの	い り はたらくちからに なるもの	よ ろ う そのた ちょうみりょう	
1 (金)	ごはん ちくぜんに すのもの かみかみごはん	とりにく さつまあげ わかめ しらすばし あぶらあげ だいす	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん	こめ こんにゃく さとう あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん す しお しょうゆ	514 20.2
5 (火)	ふたじる とさあえ ミルクパン	ふたにく しんしゅうみそ はなかつお	しめじ にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ こまつな にんじん	こんにゃく こめ さとう	しょうゆ さけ しお けずりぶし しょうゆ	558 21.3
6 (水)	あきのかおりンチュー コーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	ミルクパン さつまいも ごまぎこ バター さとう こまあぶら	しお こしょう ワイン スूपベースチキン す しょうゆ	668 23.4
7 (木)	マーボーあつあげ ナムル ごはん	ぎゅうミンチ ふたにく あつあげ あかみそ	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ さとう こまあぶら	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ す いちみつとうがらし	676 27.1
8 (金)	ししゃもからあげ にまめ みそしる	ししゃも だいす わかめ しんしゅうみそ		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	614 29.9
11 (月)	しょうパン りんごジャム ポークビーンズ ハムサラダ	だいす ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	しょうパン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ケチャップ ソース ワイン スूपベースチキン しお こしょう しお こしょう す	669 28.8
12 (火)	ごはん おでん こんぶあえ くだもの	とりにく あつあげ さつまあげ しおこんぶ	だいこん にんじん はくさい みかん	こめ こんにゃく さとう	しょうゆ けずりぶし しお しょうゆ	586 24.2
13 (水)	こめこパン ささみのこまカツ そえやさい ミネストローネ	ささみ ふたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こめこパン ごまぎこ パンこ こま あぶら	しお こしょう トンカツソース しお しょうゆ みりん さけ しお こしょう スूपベースチキン	797 35.8
14 (木)	ごはん さばのにつけ みそしる にんじんふりかけ かきごはん	さば あぶらあげ みそ しらすばし	しょうが たまねぎ にんじん ちやし ねぎ にんじん	こめ さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお	617 30.8
15 (金)	てづくりポークカレー かいそうサラダ ごはん	ふたにく ひじき ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご にんじん とうもろこし	こめ あぶら おおむぎ バター ごまぎこ さとう オリーブオイル	しお こしょう ココナツ油 ソース しょうゆ スूपベースチキン さけ す しお こしょう	618 21.7
18 (月)	ふたにくとだいこんのにつけ こまあえ ピラフ	ふたにく あぶらあげ ウイナー じろはなまめ とうにゅう	だいこん にんじん さやいんげん ちやし ほづれんそう にんじん	さとう あぶら さとう こま こめ あぶら バター オリーブオイル	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しょうゆ しお こしょう スूपベースチキン	607 23.2
19 (火)	きのことしろはなまめの スープ フィッシュサラダ	じろはなまめ とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ マッシュルーム にんにく はくさい たまねぎ	こめ さとう こまあぶら	しお こしょう スूपベースチキン しょうゆ す	575 19.5
20 (水)	こがたパン きのこうどん おひたし	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ こまつな えのき しいたけ ちやし にんじん	こがたパン うどん こめ さとう	しお しょうゆ みりん こんぶ いちみつとうがらし けずりぶし しょうゆ	534 23.6
21 (木)	ごはん にこみハンバーグ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ	ウスターソース ケチャップ デミグラスソース	617 26.3
22 (金)	のっぺいじる ごはん はっほうさい ちゅうかサラダ	とりにく ふたにく いか やきふた	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく にんじん ちやし たまねぎ はくさい ほししいたけ だいこん にんじん	さとう あぶら さとう こま こめ あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しょうゆ す しょうゆ	536 19.3
25 (月)	ごはん こもくきんぴら みそしる	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ しんしゅうみそ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう こま こんにゃく	しょうゆ みりん さけ いちみつとうがらし けずりぶし	570 21.7
26 (火)	ごはん こうやとうふのたまごとし えのきのぼんずあえ あじつけパン	たまご とりにく こうやとうふ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ えのきだけ いら ちやし レモンじる	こめ さとう こま さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし みりん しょうゆ こしょう	678 33.1
27 (水)	サケのフライ そえやさい ポテトスूप	さけ	きゃべつ にんじん たまねぎ	あじつけパン ごまぎこ パンこ あぶら	しお こしょう トンカツソース しお	790 31.6
28 (木)	ひじきごはん きりぼしだいこんのあますかけ けんちんじる	とりにく あぶらあげ ひじき あぶらあげ ふたにく とうふ しんしゅうみそ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも こめ こんにゃく さとう こま こんにゃく	しお こしょう しょうゆ スूपベースチキン しょうゆ みりん しょうゆ す けずりぶし	545 22.1
29 (金)	ごはん さといものそぼろに みそしる	ふたミンチ とりミンチ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	さやいんげん にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さといも かたくりこ さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	597 26.3

♪14日(木) 29日(金) 精華町で作られた野菜やみそを使います。

牛乳(あかのたばもの)は毎日1本つきます。

○5日(火) 8日(金) 11日(月) 13日(水) 19日(火) 25日(月) 28日(木) カミカミ献立(よくかむ献立)

●5日(火) 7日(木) 8日(金) 26日(火) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

★19日(火) 食育の日の献立です。きのこ白花豆のスूपです。