



H25年 5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 ょ う			そのた ちょうみりょう	栄養 成分 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		
01(水)	しょくパン ジャム ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	しょくパン ジャム じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ スープベースチキン ソース しお こしょう ワイン	684 29.4
◎2(木)	きゃべつサラダ ちらしずし	ツナ ちりめんじゃこ あぶらあげ こうやどうふ のり	きゃべつ とうもろこし ほししいたけ たけのこ にんじん	さとう オリーブオイル こめ さとう	しお こしょう す しょうゆ す	600 21.1
7(金)	すましじる おひだし かしわもち	わかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん もやし	こめ さとう かしわもち	しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ	541 20.5
8(水)	にくめし みそじる ごまあえ こがたパン	ぎゅうにく あぶらあげ しんしゅうみそ わかめ	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ にんじん ねぎ にら もやし	こめ こんにゃく ごま さとう こがたパン	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しょうゆ	615 24.9
9(木)	スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	にんじん たまねぎ つちしょうが セロリ マッシュルーム パセリ トマト	スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル	しお こしょう ソース ケチャップ	604 24.7
10(金)	おやこどん とさあえ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	さとう かたくりこ さとう ごま	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ	697 30.4
13(月)	ごはん さけフライ そえやさい みそじる	さけ	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しお こしょう ソース しお けずりぶし	641 20.8
◎14(火)	ごはん こくじゃが きりほしだいこんのあますかけ えんどうごはん	ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりほしだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま	さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ す	551 21.5
15(水)	こんにゃくのおかか さつきじる	さつまあげ はなかつお	にんじん たけのこ ごぼう ぶき ねぎ	さとう あぶら こんにゃく こめごはん	みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ	717 31.5
♪16(木)	ささみのコーンフ레이크あげ そえやさい やさいスープ	ささみ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ コーンフ레이크 あぶら じゃがいも	しお こしょう ソース しお しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	612 25.1
17(金)	ごはん あつあげとぶたにくの みそいため あえもの	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ しそわかめ	たまねぎ つちしょうが にんじん きゃべつ	さとう ごまあぶら こんにゃく かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ	645 32.2
★20(月)	ごはん さばのにつけ けんちんじる てづくりぶりかけ ツナだいずごはん	さば ぶたにく とうふ しんしゅうみそ あかみそ はなかつお あおのり	つちしょうが にんじん ねぎ ごぼう	こめ さとう こむぎこ さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ みりん さけ さけ しょうゆ しょうゆ しお す	575 25.0
21(火)	みそじる むぎごはん てづくりビーフカレー	とうふ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ	けずりぶし しお しお こしょう カレー ケチャップ ソース ガラムマサラ ターメリック スープベースチキン しょうゆ ココナッツミルク ワイン チャツネ	661 19.2
22(水)	フルーツヨーグルト ミルクパン ミネストローネ	ヨーグルト	みかん もも パイナップル	ミルクパン じゃがいも スパゲティ	しお こしょう みりん さけ スープベースチキン しょうゆ	613 21.3
23(木)	ハムサラダ ごはん ぶたにくのしょうがいため	ハム	きゃべつ たまねぎ	さとう オリーブオイル こめ	しお こしょう す しょうゆ さけ	682 21.0
24(金)	ごはん とりにくのなんばんづけ そえやさい みそじる	ぶたにく	たまねぎ つちしょうが きゃべつ にんじん	こんにゃく ごまあぶら ごま さとう さとう ごま	しょうゆ す しお けずりぶし	651 26.1
27(月)	ごはん とりにく レモンあえ	とりにく すきやきぶ	たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん レモンじる	こめ こんにゃく さとう さとう	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	562 20.5
28(火)	ごはん あじのかおりあげ そえやさい みそじる	あじ	にんにく つちしょうが パセリ きゃべつ	さとう かたくりこ あぶら こめ	さけ しょうゆ みりん しお けずりぶし	647 29.2
29(水)	しょくパン ジャム とうにゅうのクリームシチュー フィッシュサラダ	ベーコン とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ たまねぎ	しょくパン ジャム じゃがいも パター こむぎこ さとう ごまあぶら	しお こしょう スープベースチキン しょうゆ す	675 25.0
30(木)	そぼろどん みそじる きゅうりのまつまえづけ	とりミンチ ぶたミンチ あつあげ しんしゅうみそ するめいか しおこんぶ	にんじん さやいんげん つちしょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ みりん	632 28.2
31(金)	チャーハン はるさめサラダ わかめスープ	やきぶた ハム わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ にんじん きゃべつ もやし しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しお こしょう しょうゆ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ けずりぶし	533 21.0

★20(月) 食育の日の献立です。豆を使った料理です。

◎2(木) 子どもの日献立、14(火) 季節献立の日(えんどうごはん)

♪16(木) 精華町でとれた野菜を使います。

○1(水) 20(月) カミカミ献立(よくかむ献立)

●16(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。