



# H25年 6がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	ざ い どり よ う				栄養量 1種1- たんぱく質	
	あ か からだをつくるもの	み どり からだのちようしを 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 ちようみりょう		
3 (月)	ごはん うくぜんに すのもの	とりにく さつまあげ しらすほし わかめ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きゅうり	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 しょうゆ しお	549 20.9
● 4 (火)	ごはん ししゃものからあげ にまめ みそしる	ししゃも だいす わかめ ぶ しんしゅうみそ	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	678 31.2
● 5 (水)	チーズパン ビーフシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり	チーズパン じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	ソース ケチャップ ビューレ ワイン しお こしょう デミグラスソース オールスパイス スープベースチキン しお こしょう す	710 26.0
○ 6 (木)	ごこくおこわ あらめにつけ みそしる	あすき だいす あらめ あぶらあげ とりにく ちくわ しんしゅうみそ	にんじん さやいんげん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こめ もちこめ ごま さとう	しお しょうゆ みりん けずりぶし	536 21.8
7 (金)	しょうごはん かやくうどん とさあえ	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ はなかつお	きゃべつ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	こめ うどん さとう ごま さとう	しょうゆ しお みりん けずりぶし こんぶ しょうゆ	503 19.9
10 (月)	しょくパン みかんジャム しろインゲンのスープ ハムサラダ	とりにく しろインゲン ぎゅうにゅう なまクリーム ロースハム	たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ たまねぎ	しょくパン みかんジャム 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	628 25.9
♪ 11 (火)	ごはん かんとくに あおとうのみそいため あじつけパン	とりにく あつあげ さつまあげ ぶたミンチ しんしゅうみそ	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 あじつけパン	しょうゆ けずりぶし しょうゆ みりん	659 25.5
12 (水)	まぐろのアングレース そえやさい ベーコンスープ カミカミごはん ごまあえ ぶたじる	まぐろ ベーコン あぶらあげ だいす ぶたにく しんしゅうみそ	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ パセリ きりほしだいこん にんじん しめじ だいこん にんじん ねぎ	かたくりこ あぶら さとう さとう ごま こんにゃく	さけ ケチャップ ソース しお しお こしょう しょうゆ スープベースチキン しょうゆ しお さけ しょうゆ けずりぶし	710 31.2
○ 13 (木)	ごはん マーボーあつあげ レモンあえ	ぎゅうミンチ ぶたにく あかみそ あつあげ	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん レモンじる	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう さとう	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ	706 28.0
17 (月)	ごはん ぶたどん ごまあえ	ぶたにく かまぼこ	ごぼう ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ もやし しめじ にんじん	こめ こんにゃく さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	619 19.9
18 (火)	ごはん ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん ごぼう だいこん もやし ねぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん いちみ さけ けずりぶし にぼし	612 22.7
○★ 19 (水)	ナン ドライカレー まめとツナのサラダ	ナン ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいす ツナ	にんじん たまねぎ レーズン ピーマン えだめ たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ レモンじる にんにく	ナン こむぎこ オリーブオイル さとう	ケチャップ ソース しお カレーこ こしょう す しお こしょう	613 29.5
20 (木)	ごはん やきとりふう みそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ しんしゅうみそ	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ みりん しょうゆ けずりぶし にぼし	780 28.9
21 (金)	ごはん するめごはん こうやどうふのにつけ えのきのほんすあえ	するめ あぶらあげ こうやどうふ とりにく ぎゅうにく	ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ いら もやし レモンじる	こめ さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん けずりぶし みりん しょうゆ こしょう	653 33.0
24 (月)	しょくパン りんごジャム マカロニのクリームに フィッシュサラダ れいとうみかん	ウィンナー なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり たまねぎ レモンじる	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	ワイン しお こしょう スープベースチキン しょうゆ	721 23.9
25 (火)	ごはん ピピンパ わかめスープ キムチ きなこパン	ぎゅうにく わかめ きなこ	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 ごまあぶら こがたパン さとう あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ す しお こしょう しょうゆ けずりぶし しお	560 21.4
26 (水)	ポトフ コーンサラダ	ウィンナー わかめ	にんじん セロリ たまねぎ きゃべつ	じゃがいも さとう ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ ローリエ スープベースチキン す しょうゆ	565 21.7
27 (木)	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 しんしゅうみそ とりにく くきわかめ しらすほし	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	628 29.4
♪ 28 (金)	ごはん にくじゃが きゅうりのまつまえづけ セレクトデザート	ぎゅうにく しおこんぶ するめ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ みりん	695 22.8

ヨーグルトとシークワーサーゼリーのどちらかをえらびます。

- ★ 食育の日の献立 豆を使った料理 19 (水)
- カミカミ献立 (よくかむ献立) 4 (火) 6 (木) 13 (木) 19 (水)
- ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立) 4 (火) 5 (水) 14 (金)
- ♪ 地産地消 11 (火) 青とう 19 (水) たまねぎ 28 (金) じゃがいも

牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。