



H25年

9 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	あ か ん ぎ ゐ どり よ き い ろ			そのた ちようみりよう	栄養価 1杯キ- たんぱく質
		からだをつくるもの	からだのちようしを ととのえるもの	はたらくちからに なるもの		
♪4 (水)	にくみそめん	ぶたにく ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ	668
	レモンあえ		きゃべつ にんじん レモンじる	さとう	しょうゆ	25.7
	アイスクリーム			アイスクリーム		
♪5 (木)	むぎごはん チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	カレーこ ソース ココナッツミルク しょうゆ しお こしょう ケチャップ ガラムマサラ ターメリック しょうゆ ワイン チャツネ スープベースチキン	725 21.3
	フルーツポンチ		みかん もも	さとう	ナタデココ ワイン	
	ごはん			こめ		
♪6 (金)	あじのかばやしきふう そえやさい	あじ	きゃべつ	さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ みりん しお	652 29.2
	みそじる	あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ		けずりぶし	
	しょくパン いちごジャム			しょくパン いちごジャム		
○9 (月)	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう あぶら	スープベースチキン ソース しお ケチャップ こしょう ワイン	673 29.3
	フィッシュサラダ	ツナ	きゃべつ たまねぎ	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
	チャーハン	やきぶた	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ	
10 (火)	いろいろやさいのスープ	ワインナー	きゃべつ にんじん たまねぎ かぼちゃ		しお こしょう スープベースチキン	548 19.1
	コーンサラダ	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
	ごはん			こめ		
11 (水)	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にら キムチ	こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	653 23.3
	きりほしだいこんのあますかけ	あぶらあげ	にんじん きりほしだいこん	さとう ごま	しょうゆ す	
	ごはん			こめ		
12 (木)	とりにくのからあげ そえやさい	とりにく	にんにく しょうが きゃべつ	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお	755 28.6
	みそじる	あつあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ねぎ		けずりぶし	
	ごはん			こめ		
13 (金)	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが ピーマン パプリカ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ こしょう オイスターソース さけ	606 22.2
	ワンタンスープ	ベーコン	にら しめじ たまねぎ	ワンタン	しお こしょう しょうゆ	
	ごはん			こめ		
○17 (土)	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう	さとう あぶら こんにゃく ごま	しょうゆ みりん さけ いちみ	622 23.1
	みそじる	あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		けずりぶし	
	うめぼし		うめぼし			
○18 (水)	こくとうパン			こくとうパン		
	ささみの コーンフ레이크あげ	ささみ		こむぎこ あぶら コーンフ레이크	しお こしょう ソース	693 28.0
	そえやさい ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	こしょう しょうゆ しお スープベースチキン	
★○19 (木)	ひじきごはん サイズとじゃこの カリポリあげ	とりにく あぶらあげ ひじき だいず かえりじゃこ	にんじん	こめ こんにゃく かたくりこ ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん しょうゆ	594 23.5
	つきみじる		たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん	さといも	しょうゆ さけ けずりぶし	
	ごはん			こめ		
20 (金)	マーボーなす	ぎゅうミンチ あかみそ ぶたにく	なす たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン	629 22.3
	すのもの	わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	さとう	す しょうゆ しお	
	ごはん			こめ		
24 (火)	ちくぜんに	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	608 23.1
	ゴマあえ		こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	
	くだもの		みかん			
25 (水)	ミルクパン			ミルクパン		
	さけフライ そえやさい	さけ	きゃべつ にんじん パセリ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ソース	732 30.9
	ベーコンスープ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん パセリ		こしょう しょうゆ しお スープベースチキン	
26 (木)	ぶたどん	ぶたにく カマボコ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん	647 21.1
	げんきサラダ	ハム こんぶ はなかつお	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし	オリーブオイル さとう	しお こしょう す しょうゆ	
	ごはん			こめ		
27 (金)	ピピンバ	ぎゅうにく	ぜんまい にんにく もやし こまつな ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	みりん す しょうゆ	561 21.3
	キムチ		キムチ			
	わかめスープ	わかめ	しめじ ねぎ		しお こしょう しょうゆ けずりぶし	

♪4日(水)5日(木)6日(金) 精華町でとれた野菜を使います。
 ○9日(月)17(火)18(水)19日(木) カミカミ献立(よくかむ献立)
 ●19日(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
 ★19日(木) 食育の日の献立です。豆料理です。
 19日(木) お月見献立です。

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。