



こんだてひょう



こころづくり	マナーをまもってしょくじをしよう
からだづくり	あかのしょくひんについてしよう

家庭数

泉川小学校

にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・にく・たまご まめ・まめ製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質		
1	火	ぎゅうにゅう コッペパン さけのしおやき はくさいのおかか しっぽうどん かんぺい	さけ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ かんぺい	パン うどん さといも かたくりこ	618 30.3	
2	水	ぎゅうにゅう ごはん のりつくだに とりにくのごまやき うのはないため みそしる ほんかん	とりにく おから えび あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ	ねぎ にんじん	ごぼう しいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ ほんかん	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	606 27.1	
3	木	ぎゅうにゅう コッペパン いわしのパンソースかけ こまつなソテー やさいスープ せつぶんまめ	いわし ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ コーン	パン かたくりこ さとう パンこ あぶら オリーブあぶら あぶら	636 25.9		
4	金	ぎゅうにゅう ごはん やきにく わかめとじゃがいもの かきあげ いよかん	ぎゅうにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん あおピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ しめじ いよかん	こめ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら マヨネーズ あぶら	707 22.6		
7	月	ぎゅうにゅう おもぶりごはん しおからあげ ポイルキャベツ かきたまじる	ひらてん とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	しめじ しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ はだかむぎこ かたくりこ	605 24.9		
8	火	ぎゅうにゅう コッペパン さわらのハーブやき いためサラダ さといもシチュー キウイフルーツ	さわら ハム とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン キウイ	パン さとう さといも こむぎこ あぶら オリーブあぶら あぶら バター	673 30.6		
9	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ ブロッコリーのしおゆで にくじゃが ネーブル	いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ ネーブル	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら あぶら	622 24.2		
10	木	ぎゅうにゅう コッペパン チーズオムレツ キャベツのソテー ポークビーンズ	ハム たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう あぶら	678 30.6		

にち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう					基準値	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとなる		
			魚・にく・たまご まめ・まめ製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質		
14	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶどうまめ ブロッコリーとかにかまのび あつあげとぶたにくの みそいため クレープ	だいす かにふうみかまぼこ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん	キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ さとう さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	666 28
15	火	ぎゅうにゅう チーズパン ぶたにくのかりんとうあげ にんじんしりしり トックスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん にんじん	はくさい もやし しろねぎ	パン かたくりこ くらざとう トック かたくりこ	あぶら アーモンド あぶら ごま ごま ごまあぶら	716 30.7
16	水	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき おかかにびたし いもたき	さんま かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん しいたけ	こめ こんにゃく さといも さとう		638 27
17	木	ぎゅうにゅう コッペパン おからハンバーグ ごまポテト ミネストローネスープ	ぎゅうにく おから ぶたにく たまご いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ たまねぎ セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま	673 28.7
18	金	ぎゅうにゅう ごはん ビーンズカレーライス ポイルウインナー もりあわせサラダ ドレッシング ヨーグルト	ぶたにく だいす ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こめ じゃがいも		721 25.9
21	月	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのからあげ ちりめんいりにびたし ぶたじる いよかん	こうやどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい もやし だいこん ごぼう いよかん	こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	649 20.3
22	火	ぎゅうにゅう コッペパン コロッケ ほうれんそうのソテー はくさいスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン はくさい たまねぎ きくらげ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	ごま あぶら あぶら	659 24.2
24	木	ぎゅうにゅう ごはん えびチリソース こまつなの オスター-すいため ちゅうかスープ はるか	えび ベーコン	ぎゅうにゅう	あおピーマン こまつな にら	たまねぎ もやし はくさい たけのこ きくらげ はるか	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	586 21.4
25	金	ぎゅうにゅう ごはん トンカツ ブロッコリーのしおゆで にこみスープ カップケーキ	ぶたにく たまご ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも カップケーキ	あぶら	689 27.4
28	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのこうみやき みずなのびたし みそしる なっとう	さば かつおぶし あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ねぎ	しろねぎ はくさい たまねぎ しめじ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	597 26.9

※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。