



3かつ こんだてよていひょう

日・曜	しゅしょく・のみもの	おかず	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しゅしょくたん	kcal g g g
			あかのしょくひん ちやにくやほねをつくる	きいろのしょくひん ちからやねつになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる		
2月	ツナピラフ	さけのごまフライ やさいスープ	ツナ ギゆうにゆう さけ とりにく	こめ あぶら パター こむぎこ ごま パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが はくさい キャバツ	676 kcal	
	ギゆうにゆう					29.5 g	25.4 g
3火	ひなまつりこんだて		たまご あぶらあげ ギゆうにゆう ししゃも あおのり とりにく とうふ	こめ さとう あぶら こむぎこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな ながねぎ えのきたけ	599 kcal	
	ごもくずし	ししゃものいそべあげ すましじる				25.0 g	22.2 g
4水	きなこあげパン	ポトフ もやしソテー	きなこ ギゆうにゆう とりにく ベーコン	コッパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャバツ ホールコーン パセリ もやし	589 kcal	
	ギゆうにゆう					23.8 g	22.3 g
5木	ピピンバ (いたくごはん)	たまごとこまつなスープ ヨーグルトポンチ	ぶたにく ギゆうにゆう とりにく たまご ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん もやし だかのつめ こまつな えのきたけ みかんかん パインかん りんごかん パナナ	619 kcal	
	ギゆうにゆう					24.8 g	15.4 g
6金	みそラーメン	ホキのごめこあげ いちごむシパン	ぶたにく みそ ギゆうにゆう ホキ ギゆうにゆう	ちゅうかめん あぶら ごま こめこ かつねこ	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが いちご いちごジャム	602 kcal	
	ギゆうにゆう					31.7 g	21.6 g
9月	ごもくごはん	ささかまぼこの からあげ いもこじる	とりにく あぶらあげ ギゆうにゆう ささかまぼこ ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース ながねぎ ほんしめじ こまつな	603 kcal	
	ギゆうにゆう					28.4 g	19.8 g
10火	コッパン	カレーシチュー こまつなソテー みかんゼリー	ギゆうにゆう ぶたにく だっしふんにゆう ポークハム	コッパン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン ゼリーこ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが こまつな もやし みかんかじゅう	638 kcal	
	ギゆうにゆう					24.3 g	22.2 g
11水	いたくごはん	あげぎょうざ もやしのおかかあえ わかめスープ	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	ごはん ぎょうざのかわ ごまあぶら	キャバツ ながねぎ にら にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	607 kcal	
	ギゆうにゆう					22.7 g	19.2 g
12木	ロールパン	だいたのチーズやき とうもろこしスープ	ギゆうにゆう だいた ポークハム チーズ とりにく たまご	ロールパン あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン	620 kcal	
	ギゆうにゆう					27.8 g	25.0 g
13金	6年生が考えたメニュー		とりにく たまご ギゆうにゆう みそ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう りんごかん パインかん みかんかん	640 kcal	
	オムライス	みそしる フルーツポンチ				23.2 g	17.1 g
16月	むぎごはん	マーボーどうふ キャバツとわかめのサラダ アーモンド	ギゆうにゆう とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん だけのこ ながねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく キャバツ	631 kcal	
	ギゆうにゆう					25.0 g	23.8 g
17火	いたくごはん	あかうおのわふうマリネ やさいのごまあえ みそしる	ギゆうにゆう あかう わかめ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ キャバツ もやし にんじん だいこん こまつな ながねぎ	605 kcal	
	ギゆうにゆう					23.9 g	17.6 g
18水	おいわいこんだて		むきえび ベーコン とりにく だっしふんにゆう こなチーズ なまクリーム	こめ パター かたくりこ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ぶどうジュース しょうが クリームコーン ホールコーン だいたのアイス	657 kcal	
	エビピラフ	とりにくのからあげ コーンポタージュ だいたのアイス				16.6 g	18.5 g

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

一ヶ月平均

622 kcal
25.1 g
20.8 g
2.5 g

