



# きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき	おもにからだをつくる (あか)						
				おもにからだのちようしをととのえる (みどり)		おもにねつやちからになる (きいろ)				
1	638	26.9		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
1 (火)	638	26.9	【せかいのりょうり: ドイツ】 ライむぎしょくパン マーガリン リンゼンズッペ ハンバーグ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブ オイル マーガリン	
2 (水)	653	22.7	ごはん あつあげのそぼろに ひじきとこんさいのごまずあえ	とりにく きぬあつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
3 (木)	699	30.0	パン ごもくピーマン あげシューマイ	ぶたにく とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ えだまめ	パン ピーマン	あぶら ごまあぶら	
4 (金)	628	25.8	【ナーめざしのひ: だしはしのもちかた】 ごはん みそしる いわしかんろに ピーマンとこんにやくのたらこいため やきめざし	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いわし めんたいこ	ぎゅうにゅう めざし	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ なす えのき こんにやく	こめ さとう	あぶら ごま 油	
5 (土)	669	23.7	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
6 (日)	うんとうかい									
8 (火)	654	25.1	ワンローフパン ブルーベリージャム わふうスパゲティ きりぼしだいこんのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり にんにく しいたけ しめじ エリンギ きりぼしだいこん	パン ジャム スパゲティ	あぶら ごま マヨネーズ	
9 (水)	599	23.7	やきにくどん ナムル おうとうコンポート	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし にんにく りんご おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
11 (金)	631	26.4	ごはん とうふじる さばホイルやき キャベツのあまずあえ	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ しめじ	こめ さとう でんぷん		

15 (火)	626	23.3	メンチカツバーガー (まるパン ミンチカツ キャベツのソテー ちゅうのうソース) ミネストラスープ	ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	
16 (水)	691	22.7	むぎごはん あきやさいのカレー フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ カリフラワー にんにく しょうが マッシュルーム しめじ りんご パイナップル	こめ むぎ じゃがいも きつまいも	あぶら	
17 (木)	645	25.1	しょくパン ピーナッツクリーム きつねうどん ツナサラダ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ	パン かんめん さとう	あぶら ピーナッツクリーム	
18 (金)	たんれんえんそく									
21 (月)	642	20.9	ごはん マーボーはるさめ かんぴょうのすのもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ かんぴょう もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ しいたけ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
23 (水)	654	26.1	ごはん ちくぜんに はつがげんまいりひらつくね もやしのレモンずあえ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	もやし ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら 油	
24 (木)	624	25.8	【かまつのひ: りんご】 こくとうパン あきやさいのクリームに キャベツとりんごのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ りんご	パン きつまいも じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	
25 (金)	602	22.2	【きょうどりょうり: かごしまけん】 けいはん れんこんのきんぴら きびなごカリカリフライ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう きびなご のり	にんじん こまつな ねぎ	れんこん しょうが しいたけ こんにやく やまかわづけ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
28 (月)	637	25.8	むぎごはん のっぺいじる さんまゆずみそに ほうれんそうのごまあえ	とりにく さんま てんぷら あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう れんこん こんにやく ゆず	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	
29 (火)	647	24.4	【かみかみデー】 キャロットパン たかなラーメン きつまいもとだいのあげからめ	ぶたにく だいの	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ たかな	たけのこ きくらげ コーン	パン ちゅうかめん きつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	
30 (水)	656	23.1	ごはん かなぎつくだに にくじゃが かきいりなます	ぎゅうにく きぬあつあげ	ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しらたき かき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
31 (木)	619	23.8	【やまだちゅうがっこうきぼうこんだて】 きなこあげパン あおりんごゼリー コーンクリームスープ てりやきチキン ブロッコリーのおかかあえ	とりにく ベーコン きなこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら 油	

※牛乳が地場産物使用予定の食材料です。

\*牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
10月分平均	643	15.3%
基準値	650	13~20%