



# 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	599	23.8		(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 (金)	599	23.8	【せかいのりょうり: スペイン】 パエリア トルティージャ やさいスープ いんげんソテー	とりにく あさり いか たまご ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ コーン	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ オイル
5 (火)	609	27.7	パンパン ハンバーグ おしむぎのスープ ゆでブロッコリー	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ きくらげ	パン おしむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
6 (水)	629	23.2	【マーメザのひ: だしはしのもちかた】 ごはん やきめざし みそしる ホキフライ こんにやくのきんぴら	とうふ ホキ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ めざし	にんじん いんげん ねぎ	しめじ えのき こんにやく	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
7 (木)	641	26.7	ミルククレセントロール スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり にんにく	パン スパゲティ さとう	あぶら 油
8 (金)	642	26.6	【いいのひ かみかみデー】 ごはん ごもくだいず さつまあげ さんしょくあえ	とりにく だいず すりみ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし こんにやく しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
11 (月)	623	25.5	【きゅうしゅうばしよ】 ごはん ちゃんこなべ ミルクおから	ぶたにく とりにく とうふ おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら
12 (火)	640	29.8	こくとうねじりパン やさいラーメン カシューナッツいりこ りんご	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ	キャベツ もやし コーン きくらげ りんご	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま カシュー ナッツ
13 (水)	624	23.6	ごはん だぶ さんまのかぼすに ほうれんそうのいそかあえ	とりにく てんぷら さんま	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ごぼう れんこん しめじ こんにやく	こめ でんぷん さといも	ごまあぶら
14 (木)	653	22.1	けんさんむぎしよくばん マーガリン はっぼうさい だいがくいも	ぶたにく うずらたまご いか かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しょうが ふかねぎ たけのこ きくらげ	パン さとう でんぷん さつまいも	あぶら マーガリン	

15 (金)	714	21.8	むぎごはん ビーンズカレー フルミックス	ぎゅうにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら 油
18 (月)	640	26.1	むぎごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく とうふ ちくわ あかみそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
19 (火)	674	27.3	コロッケバーガー (まるパン コロッケ キャベツのソテー ちゅうのうソース) あさりのチャウダー	とりにく あさり	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	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
20 (水)	698	22.6	【きょうどりょうり: くまとけん】 ごはん タイピーエン はるまき たかないため	ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ たかな	はくさい たまねぎ しょうが にんにく きくらげ えだまめ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら
21 (木)	642	26.9	ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ りっちゃんサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ハム けずりぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリ コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら
22 (金)	631	21.3	【わしよくのひ】 ごはん みそしる さばみぞれに はくさいのゆずかあえ	さば みそ きぬあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい えのき ゆず	こめ さといも さとう	あぶら
25 (月)	617	24.1	ごはん ひきずり ごぼうとこまつなごまあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	はくさい たまねぎ えのき ごぼう こんにやく	こめ さとう ふ ごま	あぶら ごま
26 (火)	649	25.6	しよくパン ココアクリーム カレーうどん カリフラワーのサラダ アーモンド	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー えだまめ	パン かんめん さとう	あぶら オリーブ オイル アーモンド
27 (水)	648	24.1	【かまつのひ: さといも】 ごはん もやししいたけ さといものそぼろに ししやもフライ	とりにく きぬあつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん いんげん にら	もやし こんにやく しいたけ	こめ さといも さとう	あぶら
28 (木)	692	27.3	【くおわたしょうがっこうきぼうこんだて】 ごはん ブロッコリーのおかかあえ キムチなべ からあげ あおりんごゼリー	ぶたにく とりにく きぬあつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい ごぼう キムチ こんにやく	こめ さとう ゼリー	あぶら 油
29 (金)	657	22.8	ごはん くきわかめのたまごスープ いかチリ	いか たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく えのき	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら

※太字が地場産物使用予定の食材です。

\*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(%)
11月分平均	646	15.4%
基準値	650	13~20%