



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、たいないでのはたらき						
			おもにからだをつくる (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)		おもにねつやちからに なる (きいろ)		
こんだてめい			(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	
9 (火)	581 25.8		しよくパン いちごジャム おしむぎのスープ ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ きくらげ コーン	パン むぎ じゃがいも さとう ジャム	あぶら ごまあぶら
10 (水)			・・・★ にゅうがくしき ★・・・						
11 (木)	654 26.1		【きょうどりょうり:ながさきけん】 キャロットパン ちゃんぽん あげしゅうまい オレンジ	ぶたにく とうふ いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ えだまめ オレンジ	パン ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら
12 (金)	629 23.2		【マナーめざしのひ:ただいしせい】 むぎごはん みそしる さばみぞれに いとこんとにんじんのきんぴら やきめざし	さば とうふ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう めざし	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
15 (月)	590 22.9		【かまっこのひ:たけのこ】 たけのこごはん うおそうめんじる いかフライ キャベツのマヨネーズあえ ライチゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ うおそうめん いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ しめじ	こめ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ
16 (火)	632 21.6		【せかいのりょうり:ベトナム】 こくとうパン フォー はるまき アスパラソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ アスパラガス キャベツ もやし かぼす コーン	パン ビーフン	あぶら ごまあぶら
17 (水)	673 21.0		【1ねんせいきゅうしよくかい】 カレーライス フルーツヨーグルト	とりにく ぶたにく	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 りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら

18 (木)	612 26.4		ミルクどうぶつパン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら
19 (金)	648 28.9		ごはん こうやどうふのにも たまごやき もやしいため	とりにく こうやどうふ たまご てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら	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 ごまあぶら
22 (月)	635 25.7		とりそぼろごはん すましじる キャロットサラダ	とりにく とうふ おから たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが しめじ コーン	こめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ
23 (火)	632 25.5		【かみかみデー】 ワンローフパン ココアクリーム ごもくうどん ごぼうといりこのカリカリあげ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	パン かんめん でんぷん さとう ココアクリーム	あぶら ごま
24 (水)	656 26.6		【にゅうがく・しんきゅういわい】 せきはん さわにわん さけチーズフライ いんげんいため	ぶたにく あずき さけ てんぷら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ ごぼう えのきたけ しいたけ	こめ もちごめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
25 (木)	652 25.2		てりやきバーガー (まるパン てりやきチキン ゆでキャベツ) コーンクリームスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら
26 (金)	603 25.7		ごはん ぶたじる さわらてりやき さんしよくあえ	ぶたにく きぬあつあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん もやし ごぼう こんにやく	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら
27 (土)	635 25.6		むぎごはん マーボーどうふ 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	にんじん にら	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんにく しょうが 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

※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(g)
4月分平均	631	25.0
基準値	640	24.0

