

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)		おもなざいりょうと、たいないではたらき					
		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)	
エネルギー (Kcal)		(1群) 魚・肉・卵	(2群) 牛乳・乳製品	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜	(5群) 穀類・芋類	(6群) 油脂
たんぱく質 (g)	こんだてめい	豆・豆製品	小魚・海そう	果物	砂糖		

8 かつ

27 (火)	パインパン フォーガー はるまき いんげんいため	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ちんげんさい	もやし たまねぎ キャベツ きくらげ かぼす	パン ビーフン	あぶら ごまあぶら
634 209							
28 (水)	カレーライス (むぎごはん) フルーツジュレ	ぎゅうにく	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 おうとう	こめ むぎ じゃがいも ジュレ	あぶら 油
658 182							
29 (木)	しょくパン マーガリン たらこスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン ハム めんたいこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	あぶら オリーブ オイル マーガリン
645 256							
30 (金)	ごはん みそしる きんときまめコロッケ きんぴらごぼう	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな ねぎ	ごぼう えのき こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
636 21.1							

9 かつ

2 (月)	ごはん じゃがぶたキムチのにも はるさめのすのもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにやく キムチ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま
653 21.9							
3 (火)	せわりコッパン おしむぎのスープ チリコンカン ウイナー	とりにく ぶたにく ウイナー ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ セロリ にんにく きくらげ	パン おしむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
614 27.3							
4 (水)	【せかいのりょうり: アメリカ】 ジャンバラヤ オムレツ しろいんげんまめのスープ アスパラソテー	とりにく ベーコン たまご しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン にんにく アスパラガス	こめ	あぶら オリーブ オイル
647 23.2							
5 (木)	しょくパン ココアクリーム ビーフンスープ にくだんごのあまずあん	ぶたにく ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい にら	たまねぎ もやし きくらげ しいたけ	パン ココアクリーム ビーフン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
604 27.3							
6 (金)	【ナーめざのひ: だしいはしのもちかた】 ごはん やきめざし とうふじる いかフライ キャロットサラダ	いか とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ めざし	にんじん	しめじ コーン	こめ でんぷん	あぶら ごま マヨネーズ
594 22.0							
9 (月)	ごはん ホキフライ やさいのにこみ ほうれんそうのおかかあえ	とりにく きぬあつあげ ホキ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら 油
675 27.7							

10 (火)	てりやきパーガー (まるパン てりやきチキンパティ キャベツいため) ミネストラスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油
614 24.0							
11 (水)	【けいろのひ】 むぎごはん みそしる さんましょうがに きゅうりとちくわのすのもの	さんま きぬあつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ きゅうり しめじ しょうが	こめ むぎ さとう	ごま
612 22.4							
12 (木)	こくとうねじりパン ジャージャーめん ショーロンポー いんげんソテー	ぶたにく てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら
594 23.3							
13 (金)	【じゅうごや】 えだまめごはん じゅうごやだいく きのこじる さともコロッケ ごぼうとこまつなごまあえ	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えだまめ えのき しめじ しいたけ	こめ もちごめ でんぷん さとも さとう	あぶら ごま
684 21.9							
17 (火)	ワンローフパン マーガリン やきうどん フルーツカクテル	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイ おうとう	パン かんめん ゼリー	あぶら マーガリン
620 21.4							
18 (水)	【かまつのひ: なす】 むぎごはん なすとひきにくのカレー なしのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
675 22.7							
19 (木)	キャロットパン ちゅうかコーンスープ あげぎょうざ (2こ) もやしいため	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ちんげんさい	たまねぎ もやし きくらげ コーン	パン じゃがいも	あぶら ごまあぶら
640 21.6							
20 (金)	【きょうどりのりょうり: あいちけん】 ごはん みそカツ オクラいりとうがんじる キャベツのあまずあえ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん オクラ	キャベツ とうがん しいたけ にんにく	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
656 25.6							
24 (火)	こめコパン じゃがいもとベーコンのいために わかさぎのマリネ	ベーコン	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら 油
619 25.9							
25 (水)	とんちゃんどん (むぎごはん) はるさめのスープ いっしょくもずく	ぶたにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
642 25.8							
26 (木)	ミルククレセントロール スパゲティナポリタン カリフラワーのサラダ	ベーコン ウイナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー えだまめ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	あぶら オリーブ オイル
635 25.2							
27 (金)	【かみかみデー: すきこんぶ】 ごはん つくねのみそしる さけチーズフライ すきこんぶのにも	とりにく さけ みそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう すきこんぶ チーズ	にんじん ねぎ	ごぼう えのき	こめ さとう	あぶら 油
658 24.7							
30 (月)	むぎごはん マーボーどうふ とりときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが しいたけ きくらげ コーン	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
645 26.9							

※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(%)
8.9月分平均	637	14.9%
基準値	650	13~20%