



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)	こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		おもにちやにくとなる たべもの (あか)		おもにからだの ちやしをととのえる たべもの (みどり)		おもにはたらく ちからとなる たべもの (きいろ)	
		(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
3 (火)	フィッシュバーガー (まるパン ホキフライ キャベツのソテー タルタルソース) ミネストラスープ	ベーコン ホキ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう いんげんまめ	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 マヨネーズ
4 (水)	【十五夜】 やきにくどん きりぼしだいこんのすのもの じゅうごやデザート(みかんゼリー)	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん にんにく りんご	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら
6 (金)	【ナーめざしの日:箸を正しく持つ】 うめごはん みそしる チキンチキンごぼう やきめざし	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう えだまめ うめぼし	こめ さとう でんぷん	あぶら
10 (火)	【目の愛護デー】 ワンローフパン ブルーベリージャム かきあげうどん ほうれんそうサラダ	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ごぼう	パン ブルーベリージャム かんめん	マヨネーズ
11 (水)	ごはん こうやどうふとじゃがいものにも はるさめのすのもの	とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり れんこん こんにやく しいたけ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
12 (木)	ミルクねじりパン ビーフンスープ とりとレバーのナッツからめ	ぶたにく とりにく とりレバー いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	パン ビーフン こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら ピーナッツ
13 (金)	【ふるさと料理の日:とふの粉】 むぎごはん ぶたじる あつやきたまご とふのこのにも	ぶたにく とりにく あつあげ あぶらあげ たまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しいたけ こんにやく	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら
16 (月)	【郷土料理:鹿児島県奄美大島】 けいはん ほうれんそうのソテー いわしのたつたあげ(2び)	とりにく たまご いわし ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう ねぎ	しいたけ しょうが コーン やまかわづけ	こめ さとう	あぶら

17 (火)	キャロットパン わふうきのコスパゲティ フルーツカクテル	とりにく 	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	たまねぎ にんにく しいたけ しめじ エリンギ みかん パイン おうとう	パン スパゲティ ゼリー	あぶら
18 (水)	むぎごはん マーボー豆腐 ひじきとこんさいのごまずあえ	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく れんこん えだまめ 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 (木)	<p>やま だ ちゅう かつ こう き ほう こん だて</p> <p>山田中学校の希望献立です。</p>						
20 (金)	<p> たんれんえんそく </p>						
23 (月)	むぎごはん けんちんじる さばみぞれに さんしょくあえ	とりにく さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう だいこん もやし しいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら
24 (火)	こくとうねじりパン ちゃんぽん だいずといりこのあげに	ぶたにく だいず かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きくらげ	パン ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごま
25 (水)	【かまっ子の日:りんご】 ごはん チキンときのこのカレー りんごとキャベツのサラダ	とりにく 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 にんにく しょうが りんご しめじ マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら
26 (木)	ワンローフパン ピーナッツクリーム あきやさいのクリームに ハムのマリネ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム バター	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ピーナッツ クリーム
27 (金)	ごはん みそしる メンチカツ こんにやくのきんぴら	ぶたにく とうふ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こまつな いんげん	こんにやく 	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
30 (月)	【お弁当おすすめ料理の日】 さつまいもごはん とうふじる いかてんぷら もやしとピーマンのいためもの	いか とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン ほうれんそう	もやし しめじ	こめ さつまいも でんぷん	あぶら ごま
31 (火)	ミルククレセントロール ちゅうかコーンスープ にこみハンバーグ かぼちゃのサラダ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンさい かぼちゃ 	たまねぎ きゅうり きくらげ コーン	パン じゃがいも さつまいも さとう	マヨネーズ

ぎゅうにゅう まいにち ざいりょう つこう こんだて へんこう
* 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。太字が地場産物使用予定の食材です。