



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
1 (水)	ごはん いそべに いわしかんろに かんぴょうのすのもの	とりにく だいず てんぷら いわし ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん 	ごぼう キャベツ かんぴょう こんにやく コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
2 (木)	こくとうしょくパン おやこうどん ほうれんそうのおかかあえ ムース	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しめじ	パン かんめん ムース	
6 (月)	【すもう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 あぶらあげ こめみそ おから	ぎゅうにゅう チーズ 	にんじん にら ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ さとう 	あぶら
7 (火)	しょくパン マーガリン さつまいもとまめのカレースープ パンプキンオムレツ ブロッコリーのソテー	とりにく たまご しいんげんまめ ガルバンゾー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ セロリ しめじ コーン 	パン さつまいも マーガリン あぶら オリーブ オイル	
8 (水)	【いいはのひ】 【マナーめざしのひ：はしをたたくもつ】 ごはん やきめざし ぶたじる いかねぎやき くきわかめのきんぴら	ぶたにく きぬあつあげ いか てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ やきめざし	にんじん いんげん ねぎ 	だいこん はくさい ごぼう こんにやく	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま
9 (木)	チキンてりやきパーガー (まるパン チキンてりやき キャベツのソテー) クリームシチュー	とりにく あさり 	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ 	たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
10 (金)	【ふるさとりのひ】 ふきよせごはん きのこじる さけチーズフライ いんげんのごまあえ	とりにく とうふ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ いんげん	えだまめ しいたけ しめじ えのきだけ	こめ もちごめ くり でんぷん さとう	あぶら ごま
13 (月)	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 あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう 	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく しいたけ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま

14 (火)	ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ジャコいりコールスロー	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	
15 (水)	【おべんとうおすすめりょうりのひ】 わかめごはん すましじる かしわのかおりあげからめ	とりにく とうふ 	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	グリーンピース しめじ 	こめ ふ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	
16 (木)	しょくパン ココアクリーム ペンネのミートソースにこみ りんごとキャベツのサラダ	ぎゅうにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ 	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく りんご	パン ココアクリーム ペンネ さとう 	あぶら	
17 (金)	【あいちけんきょうどりょうり】 ごはん ひきずり ごぼうとこまつなのごまずあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん こまつな ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう こんにやく えのきだけ	こめ ふ さとう	あぶら ごま	
20 (月)	【かまつのひ：さといも】 ごはん さといものそぼろに きびなごカリカリフライ はくさいのゆずかあえ	とりにく きぬあつあげ 	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん いんげん 	はくさい しいたけ こんにやく ゆず	こめ さとう さとう 	あぶら	
21 (火)	こめこパン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	とりにく あぶらあげ てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ えのきだけ コーン	パン こめこ スパゲティ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	
22 (水)	ごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく レンズまめ 	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	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 じゃがいも	あぶら	
24 (金)	【わしよくのひ】 あかまいごはん みそしる さんましょうがに ほうれんそうのきくかあえ	さんま とうふ あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ やきめざし	にんじん ほうれんそう ねぎ 	はくさい	こめ あかまい	ごま	
27 (月)	ちゅうかどん シューマイ オレンジ	ぶたにく とりにく ちくわ かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ みかん	こめ でんぷん	あぶら	
28 (火)	ミルクねじりパン ちゃんぽん さつまいもといりこだいのあげに	ぶたにく あさり かまぼこ てんぷら だいず	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 きくらげ	パン ちゅうかめん さとう さとう でんぷん	あぶら ごま	
29 (水)	【あおもりけんきょうどりょうり】 むぎごはん コロッケ せんべいじる すきこんぶのもの	とりにく ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ 	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ こんにやく	こめ むぎ せんべい じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
30 (木)	くま が はた しょう がっ こう き ほう こん だて 熊ヶ畑 小学校の希望献立です。							

