



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 |
| 2 (火) | かんげいえんそく | | | | | | |
| 8 (月) | むぎごはん けんちんじる さけチーズフライ すきこんぶのもの やめちやムース | とりにく さけ とうふ あぶらあげ あつあげ ちくわ | ぎゅうにゅう チーズ こんぶ | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん しいたけ こんにやく | こめ むぎ さといも でんぶん さとう やめちや ムース | あぶら ごまあぶら |
| 9 (火) | こくとうねじりパン さんさいうどん ちくわのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ | とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん ねぎ ブロッコリー | しいたけ わらび たけのこ えのき きくらげ | パン かんめん さとう こむぎこ | あぶら ごま |
| 10 (水) | 【マナーめざしの日：正しい姿勢】 むぎごはん やきめざし たけのことうやどうふのたまごとじ かつおしょうがに もやしのごまざあえ | とりにく たまご かつお ハム こうやどうふ | ぎゅうにゅう やきめざし | にんじん いんげん | もやし たけのこ しょうが きゅうり こんにやく しいたけ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま |
| 11 (木) | パンパン ちゅうかコーンスープ たかなビーフン はるまき | ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら ちんげんさい たかな | たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ えりんぎ きくらげ コーン パイン | パン さとう ピーフン じゃがいも こむぎこ はるさめ | あぶら ごまあぶら ごま |
| 12 (金) | ピースごはん わかたけじる てばもとにつけ キャベツとハムのサラダ | とりにく ハム はんぺん | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ グリーンピース | キャベツ きゅうり たけのこ えのき しょうが | こめ もちごめ さとう | マヨネーズ |
| 15 (月) | ごはん きりぼしだいこんいりみそしる さばのコチュジャンあげからめ やさしいため | さば とうふ あぶらあげ ちくわ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ピーマン | もやし きりぼしだいこん しょうが にんにく | こめ さとう | あぶら ごま |
| 16 (火) | はいがしよくパン はちみつ&マーガリン クリームシチュー フレンチサラダ | 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 パセリ | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | パン じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ | あぶら マーガリン アーモンド |

| | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------|
| 17 (水) | カレーチャーハン やさいスープ 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 ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー | たまねぎ セロリ キャベツ | こめ スパゲティ じゃがいも さとう | あぶら |
| 18 (木) | ミルクコッペパン やきそば フルーツカクテル | ぶたにく てんぶら かまぼこ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン おうとう | パン ちゅうかめん カクテル ゼリー | あぶら |
| 19 (金) | ごはん マーボー豆腐 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 あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ きゅうり しょうが にんにく しいたけ コーン きくらげ | こめ さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら ごま |
| 22 (月) | むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト かいそう | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら |
| 23 (火) | ワンローフパン マーガリン スパゲティナポリタン ツナサラダ | ツナ ウイナー ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ピーマン | キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく | パン スパゲティ さとう | あぶら マーガリン |
| 24 (水) | ビビンバ わかめスープ | ぎゅうにく うずらたまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら ねぎ | もやし たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ぜんまい きくらげ | こめ さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら |
| 25 (木) | せわりコッペパン チーズいりふわふわスープ ウイナー キャベツのマヨネーズ | ベーコン ちくわ ウイナー たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ちんげんさい | たまねぎ キャベツ きゅうり | パン じゃがいも パンこ でんぶん | マヨネーズ |
| 26 (金) | 【ふるさと料理】 むぎごはん みそしる きんときまめコロッケ きわかめのきんぴら | ぶたにく あつあげ みそ てんぶら | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん ねぎ いんげん | キャベツ たまねぎ こんにやく | こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ | あぶら ごま ごまあぶら |
| 29 (月) | 【お弁当おすすすめ献立】 ごはん やさいのにこみ ホキフライ キャベツのあまざあえ | とりにく ホキ あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | キャベツ ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま |
| 30 (火) | 【かまっ子の日：玉ねぎ】 しょくパン マーガリン じゃがいものカレーに わかさぎのマリネ | ぶたにく | 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 しょうが にんにく | パン さとう じゃがいも | あぶら マーガリン |
| 31 (水) | キムタクごはん ちゅうかスープ いかフライ ブロッコリーのおかかあえ | ぶたにく とうふ いか かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ブロッコリー | たまねぎ はくさい たけのこ たくあん しいたけ コーン | こめ でんぶん | あぶら ごま ごまあぶら |

ぎゅうにゅう まいにち ざいりょう つごう 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。