



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 てんぷら 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 てんぷら	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。