

令和5年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 (水)	ワントンめん ぎゅうにゆう チキポテごぼう	ぶたにく ひじき ぎゅうにゆう とりく	ホットラーメン ワントンのかわ ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが なかねぎ にんじん たまねぎ もやし メンマ あおな にんにく ごぼう	708	29.2	20.7	2.1
2 (木)	そぼろごはん やきざかな(さば) みそしる はっこうにゆう	ぶたにく だいず さば どうふ あぶらあげ わかめ みそ はっこうにゆう	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん なかねぎ	611	25.6	21.2	2.8
3 (金)	ごはん ぎゅうにゆう いわしのかばやき ぶたにくはくさいのぐだくさんじる ふくめ	ぎゅうにゆう いわし ぶたにく どうふ いりだいず	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん はくさい なかねぎ	672	29.9	24	1.1
6 (月)	ロールパン ぎゅうにゆう ピーズグラタン コンソメジュリエンス	ぎゅうにゆう とりく だいず いんげんまめ ひよこまめ どうにゆう えび チーズ ベーコン	パン パター こむぎこ マカロニ パンこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	665	27.4	28.7	3
7 (火)	ごはん ぎゅうにゆう やきざかな(さけ) にくとだいこんのうまに	ぎゅうにゆう さけ ぶたにく	こめ むぎ さとも こんにやく さとう	しょうが にんじん だいこん なかねぎ	634	32.3	20.4	1.9
8 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゆう かいせんキムチチゲ くだもの	ぎゅうにゆう ぶたにく ほたて あさり えび いか やきどうふ	パン さとう グラニューとう あぶら じゃがいも しらたき	にんにく しょうが にんじん えのきたけ しめじ はくさい キムチ なかねぎ いら くだもの	601	26.2	21.2	2.3
9 (木)	ごはん ぎゅうにゆう さわらのごまだれかけ どうふしらたまじる	ぎゅうにゆう さわら とりく あぶらあげ どうふ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん しらたまこ	しょうが たまねぎ にんじん なかねぎ ほししいたけ あおな	627	29.7	17.9	1.6
10 (金)	ごはん ぎゅうにゆう かぶとあつあげのそぼろに みそけんちんじる	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あつあげ とりく どうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ なかねぎ かぶは かぶ ごぼう あおな にんじん だいこん	610	26.1	18.3	1.6
13 (月)	くろパン ぎゅうにゆう チキンピカタ レンズまめとやさいのスープ	ぎゅうにゆう とりく たまご チーズ ベーコン レンズまめ	パン こむぎこ オリーブオイル じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトみずに	630	34.3	21.9	2.9
14 (火)	ざっくまいごはん はっこうにゆう かじきとだいずのみそがらめ いももちじる	はっこうにゆう かじき だいず みそ とりく いももち	こめ ざっくまい こむぎこ でんぶん さとう ごま いももち あぶら	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ なかねぎ あおな	629	26.6	15.8	1.8

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
15 (水)	まるパン ぎゅうにゆう わふうハンバーグ クラムチャウダー	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず どうふ たまご どうにゆう ベーコン あさり いんげんまめ チーズ	パン パンこ さとう でんぶん じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ マッシュルーム	642	29.3	26	2.9
16 (木)	ごはん ぎゅうにゆう カリカリからあげ きりほしだいこんのみそしる なっとう	ぎゅうにゆう とりく だいず あぶらあげ みそ なっとう	こめ むぎ でんぶん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん あおな	659	30.9	22.2	1.6
17 (金)	わふうカレーライス ぎゅうにゆう ふくじんづけ はなやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゆう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ りんご しょうが にんにく ごぼう だいこん トマト グリンピース ふくじんづけ にんじん ホールコーン カリフラワー ブロッコリー キャベツ	728	23.1	25.3	1.9
20 (月)	ソフトめんわかめうどん ぎゅうにゆう きなこリンゴのマフィン	とりく かまぼこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゆう きなこ どうにゆう	ソフトめん ホットケーキミックス さとう パター はちみつ	たまねぎ にんじん はくさい なかねぎ ほししいたけ りんご	684	27.1	17.2	2.2
21 (火)	わかめごはん ぎゅうにゆう チーズタッカルビ ABCスープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゆう とりく チーズ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	たまねぎ にんにく しょうが あおな にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	676	27.4	23.4	2.6
22 (水)	ロールパン ぎゅうにゆう てづくりだいずいりコロケ パスタスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず たまご ベーコン	パン じゃがいも はちみつ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	737	25.8	30.5	2.9
24 (金)	ごはん ぎゅうにゆう しろみざかなのわふうドレッシング どうにゆうなべ	ぎゅうにゆう メルルーサ とりく ほたて ちくわ やきどうふ どうにゆう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しらたき	たまねぎ にんにく にんじん ししいたけ えのきたけ しめじ はくさい なかねぎ あおな	619	32.3	18.4	1.8
27 (月)	しよパン ぎゅうにゆう あずきあん てづくりにくだんごりポトフ くだもの	ぎゅうにゆう あずき ぶたにく だいず ウイナー	パン さんおんどう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ くだもの	622	26	21.8	2.3
28 (火)	ごはん ぎゅうにゆう さばふぐのたつたあげ わかめとたまごのスープ のり	ぎゅうにゆう さばふぐ ベーコン わかめ たまご のり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ なかねぎ	686	25.7	29.5	1.8



*記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、
高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
*材料の都合により献立が変更になることがあります。

