



～こんげつのきゅうしょくもくひょう～ わたしたいのまわりでつくられるたべものをしろう！～

ひょう	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム			
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる						
1	もく	しょくパン		わふうスパゲッティ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう いか むきえび ベーコン ミックスビーンズ とりにく	しょくパン スパゲティ パター さとう	にんじん しめじ ねぎ にんにく コーン ブロッコリー キャベツ だいこん	581	23.4	297			
2	きん	ぶちまるごはん		かきたまじる さばのみそに ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご さば かまぼこ かつおぶし みそ	こめ むぎ さつまいも じゃがいも でんぶん さとう ごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ しょうが もやし こまつな ひじき	615	27.1	300			
5	げつ	むぎごはん		みそおでん ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご みそ かつおぶし	こめ むぎ さといも こんにゃく ピーナッツ さとう	だいこん にんじん こんぶ ほうれんそう もやし	596	25.7	385			
6	か	セルフサンド (チーズポテト)		はるさめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ミートボール	パン じゃがいも パター はるさめ でんぶん	コーン たまねぎ にんじん <b>しいたけ</b> チンゲンサイ	533	22.0	359			
								<b>しいたけは、きよくしゅうでできたものだ</b>					
7	すい	むぎごはん		カレーどうふ ひじきとツナのナムル	ぎゅうにゅう どうふ だいず うすらたまご ぶたにく ノンドリップツナ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ひじき もやし きゅうり	644	26.8	433			
8	もく	げんまいパン		マカロニスープ さかなのトマトソース	ぎゅうにゅう ひよこまめ ウィンナー ホキのフライ	げんまいパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト れんこん パセリ	587	28.7	306			
9	きん	たかなごはん		だんごじる かみかみサラダ	だいず ぎゅうにゅう あげ ちくわ かつおぶし さきいか	こめ むぎ ごま あぶら さといも さとう こむぎご こまあぶら	たかなづけ にんじん だいこん <b>しいたけ</b> ねぎ こんぶ もやし	675	23.9	351			
12	げつ	むぎごはん		キムチチゲ パンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム えびだんご どうふ たまご	こめ むぎ もち ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	キムチ ねぎ しめじ はくさい にんじん きゅうり キャベツ	618	25.4	356			
13	か	こめこパン		かきあげうどん だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ かつおぶし だいず ノンドリップツナ ちりめん	こめこパン あぶら うどんめん ごま さとう	たまねぎ、しゅんぎく、にんじん <b>しいたけ</b> ねぎ こんぶ だいこん みずかけな コーン	610	24.3	341			
14	すい	いりこなめし		うおそうめんじる あおじそあえ	ちりめん ぎゅうにゅう うおそうめん どうふ たまご かつおぶし	こめ むぎ さとう	わかめ たまねぎ ねぎ にんじん <b>しいたけ</b> こんぶ もやし ほうれんそう	505	18.9	289			
15	もく	しょくパン		ふゆやさいのシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく むきえび いんげん ぎゅうにゅう しろいんげん チーズ	しょくパン じゃがいも パター こむぎご あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン	594	25.2	461			
16	きん	ふるさとくまさんデー 「ヤーコン」		むぎごはん、けんちんじる いわしのつくだに ヤーコンのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ かつおぶし いわし ノンドリップツナ	こめ むぎ こんにゃく さといも ヤーコン ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ きゅうり コーン	681	26.9	416			
19	げつ	<b>ふいかえきゅうぎょうび(12がつ18にち 分)</b>											
20	か	こくとうパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいず ちりめん	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ トマト もやし かいそうミックス きゅうり コーン	633	27.8	392			
21	すい	あじめぐり 「とちぎ」 		むぎごはん、はっぼうじる ごますあえ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつおぶし ぎょうざ	こめ むぎ しくらめん さといも ごま さとう あぶら	にんじん だいこん <b>しいたけ</b> ねぎ こんぶ もやし かんぴょう チンゲンサイ わかめ	608	19.9	414			
<b>今日はどうしのひ</b>													
22	もく	まるパン 		かぼちゃのスープ チーズサラダ <b>かぼちゃをたべよ</b> てりやきチキン・セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ノンドリップツナ チーズ ミックスビーンズ とりにく	まるパン さとう あぶら ショートケーキ	たまねぎ かぼちゃ しめじ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	611	31.6	324			

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。