

## こんだてひょう

給食のめあて 「上手なじゅんぴと後片付けをしよう」



ひにち	ようひ	こんだてめい			おもなしよくひん			えいようか		
		しゅじよく (そえもの)	おかず など	ぎゅうにゅう	きいろ ねつやちからのもと	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
9	金	むぎごはん	はるさめのあまずあえ マーボーどうふ	○	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず あかみそ	きゅうり たまねぎ にんじん <u>にら</u> しいたけ しょうが にんにく	604	22.5	
12	月	むぎごはん	いわしみぞれに きくらげのいためもの はるキャベツのみそしる	○	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ <u>みそ</u>	<u>こまつな</u> ほうれんそう きくらげ コーン キャベツ にんじん <u>ねぎ</u> えのき だいこん	603	23.2	
13	火	 にゅうがくしき 								
14	水	コッペパン	マスタードサラダ クリームシチュー ひゅうがなつみかんゼリー	○	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン たまねぎ ブロッコリー みかん	590	21.1	
15	木	むぎごはん	さけのしおやき キャベツのレモンあえ ごじる	○	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ しらす ぶたにく だいず あぶらあげ <u>みそ</u>	キャベツ コーン にんじん たまねぎ レモン <u>ねぎ</u>	603	30.0	
16	金	★ おたんじょうびきゅうしよく ★ とくべつデザートは「さくらゼリー」です。4がつうまれのおともだちをおいわいしましょう!! ハヤシライス	ポテトサラダ さくらゼリー <u>1ねんせい</u> <u>きゅうしよくかいし</u>	○	こめ むぎ あぶら くろざとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト きゅうり コーン さくらんぼ	659	21.7	
19	月	むぎごはん	ほうれんそうのいそかあえ あまみそぼろじゃが いっしょくアーモンド	○	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにく ぶたにく <u>みそ</u>	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ いんげん	661	23.4	
20	火	たけのごはん	さばのこうみやき ひじきのにもの とりつくねのすましじる	○	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし あぶらあげ さば こめみそ ひじき つくね	<u>たけのこ</u> にんじん にんにく しょうが しいたけ <u>こんにやく</u> えのき <u>ねぎ</u> たまねぎ	643	30.0	
21	水	こくとうコッペパン	とりにくのハニーマスタードやき チーズサラダ トマトスープ おいわいいちごゼリー	○	パン こくとう マヨネーズ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ トマト セロリ パセリ いちご	604	28.6	
22	木	むぎごはん	あげはるまき こまつなソテー とりにくのフォー	○	こめ むぎ あぶら こむぎこ ピーフン	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こまつな にんじん コーン もやし たまねぎ しめじ レタス <u>ねぎ</u> にんにく しょうが レモン	654	19.7	
23	金	むぎごはん	さんまかぼすレモンに きわかめのいりに しんじゃがのみそしる	○	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく くきわかめ さんま あぶらあげ <u>みそ</u>	にんじん <u>しらたき</u> いんげん たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u> かぼす レモン	641	23.3	
24	土	ポークカレー ふくじんづけ	フルーツヨーグルト	○	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ふくじんづけ りんご みかん パイン もも	614	24.3	
26	月	たかなめし	シュウマイ(2こ) ごもくいため タイピーエン	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく てんぷら えび うずらたまご	たかな たまねぎ ごぼう にんじん <u>しらたき</u> いんげん はくさい きくらげ <u>ねぎ</u> しょうが にんにく	601	23.2	
27	火	むぎごはん	あじフライ れんこんのごまいため わかたけじる	○	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ とうふ	れんこん <u>こんにやく</u> にんじん いんげん <u>たけのこ</u> えのき みつば	606	25.7	
28	水	★ えほんきゅうしよく ★ えほん「こまつさんのスパゲティ」から、「パンネのミートソースに」がとうじょうです!! コッペパン	ツナサラダ パンネのミートソースに とっとチーズ	○	パン あぶら さとう パンネ アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく ぶたにく チーズ イワシ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	619	20.4	
29	木	 しょうわのひ 								
30	金	 ふりかえきゅうじつ 								

※ 食材の都合等により、献立を変更することがあります。あらかじめ御承ください。

※ 篠栗町では、地場産物の活用に取り組んでいます。(太字下線のものが地場産物です。)