



ひょうび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゆうにゆう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
1 月	キムチチャーハン	にくだんごスープ	アンニンドウフ	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう マロニー	ぶたにく とりだんご ぎゆうにゆう	はくさいキムチ にんじん ながねぎ キャベツ だけのこ たまねぎ	607	19.5	16.7	1.5	
2 火	むぎごはん	シイラの ねぎソースかけ	きりほしだいのこんの マヨサラダ なめこじる	<b>こめ</b> むぎ あぶら かたくりこ ごま ノイグ マネズ	シイラ ツナ <b>みそ</b> とうふ かつおぶし にほし ぎゆうにゆう	はねぎ きりほしだいのこん ほうれんそう なめこ <b>にんじん ながねぎ</b>	634	25.6	22.1	1.9	
3 水	ツナライス	ラタトゥイユチキン	アスパラグリーンサラダ メロン	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう	ツナ とりにく ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ ビーマン トマト アスパラ <b>キャベツ</b>	647	24.8	22.5	1.9	
歯と口の健康週間 さみかみメニュー	4 木	ひやしにくみそうどん		<b>こめ</b> うどん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぶたにく <b>みそ</b> だいたい ぎゆうにゆう	にんじん しいたけ だけのこ ながねぎ もやし ぎゅうり	622	20.5	19.8	1.6	
	5 金	むぎごはん	カツオの ごまだれかけ	<b>こめ</b> むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう <b>じゃがいも</b>	カツオ <b>みそ</b> かつおぶし にほし ぎゆうにゆう	こまつな にんじん ごぼう しめじ もやし しょうが	616	23.6	17.1	1.7	
	8 月	ごはん	にくどうふ	<b>こめ</b> あぶら さとう ごま	やきどうふ ぶたにく かまほこ わかめ ぎゆうにゆう	<b>にんじん</b> たまねぎ いんげん しらたき ぎゅうり きりほしだいのこん	625	24.3	19.9	1.8	
	9 火	チキンカレーライス		<b>こめ</b> むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ノイグ マネズ	とりにく ひじき ヨーグルト ぎゆうにゆう	<b>にんじん たまねぎ</b> りんご ごぼう ぎゅうり えだまめ	654	21.1	20.7	1.6	
	10 水	むぎごはん	こいわしのフライ	<b>こめ</b> むぎ あぶら ごま ノイグ マネズ さといも	こいわしフライ とうふ ぶたにく かつおぶし <b>みそ</b> ぎゆうにゆう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな ごぼう	613	21.7	21.6	1.5	
11 木	きなこあげパン	カレービーンズ	コールスローサラダ	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ いんげんまめ ぶたにく とりレバー ぎゆうにゆう	<b>にんじん たまねぎ</b> トマト グリンピース ぎゅうり キャベツ	608	22.7	24.9	2.0	
12 金	ひじきごはん	アジのさんがやき	しんじゃがのみそする ちばにんじんゼリー	<b>こめ</b> むぎ ごま さとう かたくりこ <b>じゃがいも</b>	ひじき とりにく あぶらあげ アジ <b>みそ</b> わかめ ぎゆうにゆう	にんじん しいたけ ながねぎ おおば <b>たまねぎ</b> しょうが	606	26.5	16.1	2.2	
16 火	ガーリックライス	コーンフ레이크チキン	ミネストローネスープ チーズ	<b>こめ</b> むぎ ノイグ マネズ <b>じゃがいも</b> さとう	とりにく ウィナー チーズ ぎゆうにゆう	<b>にんにく</b> コーン にんじん たまねぎ <b>トマト</b> セロリ	666	25.3	25.9	2.1	
17 水	ごはん	あつあげとやさいのみそいため	はるさめスープ <b>すいか</b>	<b>こめ</b> さとう あぶら マロニー かたくりこ	あつあげ ぶたにく <b>みそ</b> とりにく ぎゆうにゆう	<b>にんじん</b> たまねぎ ビーマン しいたけ だけのこ こまつな	616	22.9	17.7	1.9	
18 木	チンジャオロースどん		わかめスープ れいとうパイン	<b>こめ</b> むぎ <b>じゃがいも</b> ごま あぶら さとう	ぶたにく とりだんご わかめ ぎゆうにゆう	ビーマン たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	608	22.3	18.7	2.0	
19 金	むぎごはん	モウカザメのフライ	なっとうあえ だいこんのみそする	<b>こめ</b> むぎ あぶら てんぷらこ パンこ ノイグ マネズ	モウカザメ なっとう あぶらあげ <b>みそ</b> にほし ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん きりほしだいのこん <b>だいこん</b>	661	26.5	22.9	1.8	
22 月	ピビンバ		もすくのスープ フルーツしらたま	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう ごま しらたまだんご	ぶたにく <b>みそ</b> もすく とうふ ぎゆうにゆう	こまつな にんじん もやし ながねぎ えのきだけ にんにく	612	20.7	15.8	1.9	
23 火	チキンライス	しろみざかなの バジルやき	ABCスープ ヨーグルト	<b>こめ</b> むぎ ノイグ マネズ パンこ マカロニ	とりにく スケソウダラ ウィナー ヨーグルト ぎゆうにゆう	にんじん <b>たまねぎ</b> グリンピース キャベツ セロリ コーン	655	27.7	19.6	2.3	
24 水	ごはん	イカメンチ	きゅうりのなんばんづけ さわにわん	<b>こめ</b> あぶら さとう かたくりこ	イカメンチ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゆうにゆう	<b>きゅうり</b> にんにく こまつな にんじん <b>だいこん</b> だけのこ	602	19.7	18.7	1.6	
25 木	おまめのカレーライス		ブロッコリーサラダ メロン	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう	だいす ひよこまめ ぶたにく とりレバー ツナ ぎゆうにゆう	にんじん <b>たまねぎ</b> ほうれんそう トマト ブロッコリー キャベツ	601	21.5	19.3	1.2	
26 金	ガーリックトースト	ポークビーンズ	にんじんサラダ プチピーチゼリー	しよくパン あぶら <b>じゃがいも</b> さとう	ぶたにく とりレバー だいす ツナ ぎゆうにゆう	<b>にんにく にんじん</b> たまねぎ グリンピース ぎゅうり セロリ	641	24.1	27.5	2.1	
29 月	ハヤシライス		ひじきのマリネ れいとうみかん	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう <b>こめこ</b>	ぶたにく とりレバー ひじき ツナ ぎゆうにゆう	たまねぎ <b>にんじん</b> トマト マッシュルーム グリンピース ぎゅうり	617	20.1	19.2	1.5	
30 火	ごはん	とりにくじゃが	うめおかサラダ <b>すいか</b>	<b>こめ</b> <b>じゃがいも</b> あぶら さとう	とりにく かつおぶし ぎゆうにゆう	にんじん <b>たまねぎ</b> いんげん しらたき キャベツ ぎゅうり	604	19.2	15.8	1.4	
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の平均値	624	22.8	20.1	1.8
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。							基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0