



こんだてよていひょう

今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立壬生川小学校

にち 日 曜	こんだてめい 献立名			おもな材料					しょうりょうほか 調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅ 主	しよく 食	【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもにからだをつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1 火	しぎようしき 始業式										
2 水		なつやさいカレー (ざっこくごはん)	こめ ざっこくまい								603 22.8
		なつやさいカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	カレールウ ソース しょうゆ		
		オムレツ	さとう		たまご	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ		
		ブロッコリー ソテー		あぶら			ブロッコリー	コーン	しお こしょう		
3 木		コッペパン	パン								651 24.2
		ツナポテトの チーズやき	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ	たまねぎ	しお こしょう		
		フレンチサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン みかんかん	す しお こしょう		
		トマトとレタスの スープ	かたくりこ		ベーコン たまご		トマト	レタス	しお ガラスープ こしょう しょうゆ		
4 金		ごはん	こめ								617 23.4
		ちくわの いそべあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ	あおのり					
		ゴーヤ チャンプルー		ごまあぶら マヨネーズ	とうふ ツナ たまご はなかつお		にんじん こまつな	ゴーヤ	しお こしょう しょうゆ みりん		
		さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし	しお しょうゆ かつおだし		
7 月		ごはん	こめ								636 22.7
		おからモチモチ がんも	かたくりこ さとう	あぶら	おから とうふ えび		にんじん ねぎ	きくらげ	しょうゆ みりん		
		ゆかりあえ					ゆかり	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
		ぶたじる	じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう もやし	みそ にぼしだし		
8 火		ゆうこうバーガー (パン)	バーガーパン								583 25.5
		ゆうこうバーガー (にく)	さとう	あぶら	ぎゅうにく			たまねぎ	トウバンジャン しお こしょう しょうゆ コーラ		
		ゆうこうバーガー (やさい)					ピーマン	キャベツ	ふくろマヨネーズ		
		ちゅうか コーンスープ	かたくりこ		ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		ぶどう						ピオーネ			
9 水		ごはん	こめ								613 26.2
		ししゃもの からあげ	かたくりこ	あぶら		ししゃも					
		もやしとこまつな のしおナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	もやし にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
		マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす	しょうゆ みそ さけ		
10 木		コッペパン	パン								665 30.0
		ハワイアン ハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご			たまねぎ レモン パインかん	しお こしょう しょうゆ みりん		
		ブロッコリーの しおゆで					ブロッコリー		しお		
		キャロットスープ	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	クリームルウ		
11 金		ごはん	こめ								584 25.7
		さかなの なんばんづけ	かたくりこ さとう	あぶら	ホキ			たまねぎ	しお こしょう す しょうゆ みりん		
		おひたし			はなかつお		こまつな	はくさい	しょうゆ みりん		
		いそに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	だいず とりにく あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん いんげん		しょうゆ みりん にぼしだし		
14 月		チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	ケチャップ しお こしょう コンソメ		581 21.9
		ほたての外刺身やき		外刺身	ほたて						
		さいころサラダ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	きゅうり だいこん コーン	す しょうゆ		
		ミネストローネ	マカロニ		ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しお ガラスープ こしょう しょうゆ		

にち 日 曜	献立名		主 な 材 料					調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
	ぎゅうにゅう 牛 乳	主 食	【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
	むきしつ 無機質	主 副	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
15 火		さつまいもパン	さつまいもパン							581 21.9
		なすとひきにく のフライ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく たまご			なす しょうが	しょうゆ さけ	
		ポイルキャベツ						キャベツ	ふくろソース	
		とうがんスープ			とうふ	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ とうがん	しお がら-プ こしょう しょうゆ	
16 水		ごはん	こめ							611 27.0
		ぎせいどうふの あんかけ	さとう かたくりこ	あぶら	たまご とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	しょうゆ みりん	
		そくせきづけ			はなかつお			はくさい たくあん	しょうゆ	
		にくじゃが	じゃがいも さとう (いとこんにゃく)	あぶら	ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ	しょうゆ さけ	
17 木		コッペパン	パン							591 30.3
		わかどりの ソースやき	さとう		とりにく				しお しょうゆ ワイン ソース	
		こんぶサラダ	さとう	ごまあぶら		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	す こしょう しお しょうゆ	
		クラムチャウダー	じゃがいも		あさり パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	クリームルウ	
18 金		ビビンバ (むぎごはん)	こめ むぎ							621 19.8
		ビビンバ (ナムル)	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし きくらげ	しょうゆ さけ キムチのもと	
		あげぎょうざ		あぶら	ぎょうざ					
		はるさめスープ	はるさめ		パーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	しお がら-プ こしょう しょうゆ	
24 木		おこのみトースト	しょうパン てんかず	マヨネーズ	はなかつお	あおのり		キャベツ	ソース	622 25.9
		ちくわカレーあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ				カレーこ	
		ブロッコリー-サラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	きゅうり コーン	す しお こしょう ワイン	
		たまごスープ	かたくりこ		たまご パーコン	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ	しお がら-プ こしょう しょうゆ	
25 金	十五夜 	ごはん	こめ							653 25.4
		さんまのしおやき			さんま				しお	
		ポイルやさい					こまつな	はくさい	ふくろゆすかつお	
		いもたき	さといも さとう (こんにゃく)		とりにく ちくわ あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう	しょうゆ さけ にぼしだし	
		つきみだいふく	つきみだいふく							
28 月		おやこどん (むぎごはん)	こめ むぎ							644 24.4
		おやこどん (しる)	さとう		とりにく たまご		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	しお しょうゆ みりん かつおだし	
		かきあげ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	えび	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう	しお	
		ごますあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり もやし	しお す しょうゆ	
29 火		げんえんパン	げんえんパン							635 30.3
		ビーフンいため	ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	しお こしょう しょうゆ	
		いかのごまやき		ごま	いか			しょうが	しょうゆ みりん	
		ブロッコリーの しおナムル		ごまあぶら			ブロッコリー	コーン にんにく	ちゅうかだし しお こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト				
30 水		ごはん	こめ							601 25.6
		えびつくね	かたくりこ	あぶら	すりみ えび とうふ		ねぎ	たまねぎ	さけ	
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ	しょうゆ みりん	
		もずくスープ	かたくりこ		とうふ たまご	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	しお かつおだし しょうゆ こしょう	

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。