

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I和食 タバク 脂質	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
4	火	豚コボ丼 牛乳 さわらのさっぱり焼き れんこんサラダ	豚肉 普通牛乳 さわらまぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 イググリマヨネーズ こま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが レモン果汁 れんこん きゅうり	448 23.5 16.5	713 35.2 23.5	813 40.1 26.6
5	水	焼きそば 牛乳 かぼちゃひき肉フライつくねの中華スープ ヨーグルト	豚肉 かつお節 普通牛乳 根菜入りつくね ヨーグルト	中華めん キャノーラ油 マロニー かぼちゃひき肉 サンド	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ もやし スイートコーン ねぎ	471 17.5 19.6	722 29.0 29.4	794 31.7 32.2
6	木	りんごパン のむヨーグルト ボロニアカツ 大根サラダ きのこのクリームシチュー	のむヨーグルト 鶏肉 普通牛乳 ボロニアカツ チキンハム	コッペパン じゃがいも キャノーラ油 ボタージュ エースコー イググリマヨネーズ	りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム だいこん スイートコーン キャベツ	414 15.3 12.0	688 24.1 21.1	787 27.5 24.3
7	金	ごはん 牛乳 かみかみタコメンチ きんぴらごぼう 厚揚げと野菜のうま煮 一食平たねなし柿	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 タコメンチカツ さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 こま	たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ごぼう いんげんまめ かき	467 18.1 14.1	737 26.9 21.0	821 29.3 23.3
10	月	かやくうどん 牛乳 竹輪と野菜のかき揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 竹輪	うどん さつまいも てんぷら粉 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ いんげんまめ キャベツ きゅうり	431 16.0 15.8	688 25.1 24.4	803 28.5 27.4
11	火	ごはん 牛乳 大豆の甘からめ ブロッコリーのおかか和え 近江牛のじゅんじゅん	普通牛乳 牛肉 焼き豆腐 だいず かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 小麦粉	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ	411 15.8 13.8	688 26.2 21.1	778 29.0 23.3
12	水	ごはん 牛乳 さけの甘酢かけ 野菜のごまヨネーズ和え さつま汁 納豆	普通牛乳 豚肉 油揚げ みそ さけ チキンハム 納豆	こめ 強化米 さつまいも 砂糖 でん粉 イググリマヨネーズ こま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな	438 23.8 14.4	687 33.9 20.3	793 39.4 23.1
13	木	ゆかりごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 白菜の昆布漬 大根のそぼろ煮 梨ゼリー	普通牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 はちみつ 梨ゼリー	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが はくさい	486 20.1 17.0	719 28.1 22.2	813 31.3 24.6
14	金	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 和風ポテトサラダ のっぺい汁	普通牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 まぐろ(ツナ) かつお節	こめ 強化米 さといも でん粉 ごま油 キャノーラ油 砂糖 こま じゃがいも イググリマヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ 赤ピーマン にら しょうが にんにく きゅうり	410 18.3 14.5	686 30.7 22.1	781 34.8 24.6
17	月	中華あんかけラーメン 牛乳 マーラーカオ パンバンジー サラダ ミルメークコーヒー	豚肉 なたと 普通牛乳 生クリーム 鶏卵 鶏肉	中華めん でん粉 ごま油 蒸しケーキミックス 砂糖 キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング シルクコーヒー	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり 切干大根 スイートコーン	456 18.4 12.1	680 28.1 17.8	749 30.9 19.4
18	火	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 野菜の和風炒め かきたま汁	普通牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 野菜コロッケ キャノーラ油 砂糖 こま	にんじん たまねぎ みつば れんこん いんげんまめ スイートコーン	421 14.3 14.7	683 22.1 22.1	762 24.4 24.2
19	水	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 小松菜ともやしのこま和え かぶのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば	こめ 強化米 さといも 砂糖 こま	かぶ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな もやし	445 18.5 20.0	699 27.9 28.5	795 31.5 32.0
20	木	ごはん 牛乳 えびのマヨネーズソース 中華サラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 タンメン じゃがいも キャノーラ油 イググリマヨネーズ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	421 13.4 16.7	707 21.2 26.6	802 23.5 29.8
21	金	大豆入りカレーライス 牛乳 伊吹ウインナー 赤かぶサラダ プリン(米原市記念)	豚肉 だいず チーズ 普通牛乳 伊吹ウインナー かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 まろやかカレールウ カレールウ プリン	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ だいこん 赤かぶ漬け きゅうり	484 16.3 16.8	731 23.8 22.9	839 27.6 26.2
25	火	コッペパン 牛乳 チーズ風ソースハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 一食チョコレートクリーム	普通牛乳 ベーコン チーズ風ソースハンバーグ チキンハム	コッペパン じゃがいも マカロニ イググリマヨネーズ チョコレートクリーム	たまねぎ にんじん はくさい いんげんまめ きゅうり	445 17.7 18.5	680 26.8 25.3	752 29.3 27.1
26	水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根のサラダ ハ杯汁 日向夏ゼリー	普通牛乳 豆腐 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 ハイグ 外カリース 伊吹大根ドレッシング 日向夏ゼリー	ごぼう まいたけ にんじん ほうれんそう レモン果汁 切干大根 きゅうり	509 18.3 20.3	742 25.3 25.9	831 28.5 28.3
27	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め ハムときゅうりの中華和え フォースープ	普通牛乳 鶏肉 高野豆腐の唐揚げ チキンハム	こめ 強化米 フォー さつまいも キャノーラ油 砂糖 ごま油	にんじん もやし たまねぎ しいたけ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	407 13.3 13.4	683 20.7 20.4	774 22.7 22.5
28	金	ごはん 牛乳 ぶりのフライ ブロッコリーのチキン和え 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	こめ 強化米 ぶりのフライ キャノーラ油 野菜ドレッシング	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	446 17.6 16.8	690 25.8 24.1	763 27.6 26.0

給食は多くの人によって作られています。給食に携わってくださった人たちに感謝していただきます!!

