

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I和 たんぱく 脂質	中学校
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
9	木	黒糖パン 牛乳 とり肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 実だくさんスープ さくらゼリー	普通牛乳 ウインナー 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 黒砂糖 砂糖 イグ リー・マヨネーズ ごま さくらゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ しょうが りんご にんにく レモン果汁 ごぼう きゅうり	446 20.3 18.5	685 29.6 25.6	766 33.3 28.7
10	金	マーボー丼 のむヨーグルト 米粉入り春巻き ハムともやしの中華え	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ のむヨーグルト 米粉入り春巻き チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ スイートコーン きゅうり もやし	473 15.2 16.1	708 23.4 22.9	858 27.9 28.5
13	月	かやくうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ツナサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 イグ リー・マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	435 18.2 15.9	705 29.6 24.6	811 32.8 27.4
14	火	春野菜のカレーライス 牛乳 花型ハンバーグ こんにゃく寒天入りサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉 チーズ 普通牛乳 花型ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールー カレールウ 野菜ドレッシング お祝いいちごゼリー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ アスパラガス こんにゃく寒天 きゅうり スイートコーン	492 17.9 17.0	737 24.9 22.4	857 29.6 25.9
15	水	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ 野菜の青じそドレッシングサラダ ビーフンスープ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ 強化米 ビーフン キャノーラ油 でん粉 米粉	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	408 16.1 15.2	685 27.1 24.3	759 28.4 25.8
16	木	ゆかりごはん 牛乳 いかの天ぷら 磯香和え 筑前煮 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 いかの天ぷら 焼海苔	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	ゆかり れんこん にんじん だけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげんまめ ほうれんそう キャベツ りんご	441 16.0 14.5	698 24.4 20.9	795 27.3 23.4
17	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さば さつま揚げ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげんまめ	452 18.9 20.4	691 26.9 26.9	788 30.5 30.5
20	月	キャロットパン 牛乳 豆腐入りミートローフ れんこんサラダ ABCスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 まぐろ(ツナ) ヨーグルト	コッペパン じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖 イグ リー・マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ いんげんまめ れんこん きゅうり	452 21.0 17.1	752 34.0 27.6	846 38.0 30.8
21	火	ごはん 牛乳 さけフライ 春キャベツの昆布漬け 切干大根のうま煮 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 さけフライ 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油	切干大根 えだまめ にんじん キャベツ きゅうり 野菜ふりかけ	437 19.1 13.5	689 27.9 19.6	766 30.0 21.1
22	水	ごはん 牛乳 近江牛コロッケ 赤こんにゃくの炒め煮 豆腐のみそ汁 納豆	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 納豆	こめ 強化米 近江牛コロッケ キャノーラ油 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん えのき だけ れんこん 赤こんにゃく いんげんまめ	421 14.1 13.8	720 26.5 23.5	832 30.4 26.7
23	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそワタンスープ	普通牛乳 ベーコン みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグ リー・マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ ビーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	423 18.1 15.6	709 30.1 24.9	808 34.1 27.5
24	金	親子丼 牛乳 キャベツメンチカツ 小松菜ともやしのごま和え	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 キャベツメンチカツ	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油 ごま	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな もやし	454 17.4 16.9	702 26.3 24.5	821 30.5 28.2
27	月	ソフトめんミートソース 牛乳 焼きウインナー コーンサラダ	大豆ミート 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 普通牛乳 チキンウインナー 鶏肉	ソフトめん オリーフ油 でん粉 サザンアイランドドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり スイートコーン	447 19.4 14.7	697 29.9 21.6	827 35.2 24.7
28	火	ごはん 牛乳 いわし開きの揚げ煮 アスパラのおかか和え 豚汁 あまなつゼリー	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ いわし開きでんぷん付 かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 あまなつゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ	441 18.9 14.9	685 28.9 21.6	776 32.8 24.2
30	木	菜めし 牛乳 魚型すり身カツ ホバイサラダ 若竹のすまし汁 かしわもち	普通牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 魚型すり身カツ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 かしわもち	菜めしの素 だけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ スイートコーン	495 16.8 12.5	711 23.2 18.1	781 24.6 19.6



給食当番の約束 (School Lunch Duty Rules)

