

きゅうしょくこんだてよていひょう

いなべ市立山郷小学校

2024年



あか おもにからだをつくるもとになる

き おもにエネルギーのもとになる

みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



日	曜日	こんだて	あか	き	みどり	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ [g]	しじつ [g]	
10	水	ミルクパン ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ はるやさいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィンナー	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス ぶなしめじ	623	26.6	23.4	
11	木	カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ りんご キャベツ レモン	678	20.9	30.5	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき パンパンジー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう はるまき とりささみ ベーコン とうふ	こめ おおむぎ あぶら ごまドレッシング	にんじん きゅうり コーン もやし たまねぎ ほししいたけ ちんげんさい	620	22.8	22.9	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ナムル ジャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ちんげんさい	651	24.4	26.6	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき たけのこのために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも	ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん	611	28.1	22.8	
17	水	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	パン ちゅうかめん あぶら ピーチゼリー	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん パインアップル もも みかん	598	21.9	19.5	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズやき はりはりづけ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ こんぶ とりにく さつまあげ	こめ おおむぎ エッグフリーマヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	きりぼしだいこん きゅうりにんじん たまねぎ えだまめ	651	27.0	20.0	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ☆ししゃもフライ ごもくまめ わかたけじる 【みえじものいちばんきゅうしょくのひ】	ぎゅうにゅう だいず ししゃもフライ あぶらあげ こんぶ わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ あぶらこんにやく さとう	にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ たまねぎ しろねぎ	563	24.2	17.8	
20	土	ぶたどん ぎゅうにゅう こうやどうふとじゃこのあえもの おいわいゼリー	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう こおりどうふ ハム しらすぼし かつおぶし	こめ おおむぎ こんにやく さとう ごま いちごゼリー	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ	660	24.8	24.4	
23	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ のりあえ にくだんごじる	ぎゅうにゅう かつおフライ のり にくだんご	こめ おおむぎ あぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しろねぎ	603	25.6	18.5	
24	水	バターパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースに コーンサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターパン さとう ドレッシング	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん コーン レタス	665	32.8	28.1	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨネーズやき こまつなごまあえ こうやどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう さわら みそ ちくわ とりにく こおりどうふ たまご	こめ おおむぎ エッグフリーマヨネーズ さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん	667	33.9	27.1	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき スナップえんどうのサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう たまごやき ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ エッグフリーマヨネーズ	キャベツ スナップえんどう だいこん にんじん たまねぎ しろねぎ	569	22.9	22.6	
30	火	ごはん ぎゅうにゅう からあげ かおりあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	625	30.3	22.1	
※物資の都合上、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。						平均	627	26.2	23.3

☆のしるしは、ほねもたべられるさかなです。 4がつのきゅうしょくもくひょう「きょうりよくしてきゅうしょくのじゅんぴをしよう」