



よていこんだてひょう(18回)



柏市立光ヶ丘小学校



ひ ち ち	牛 乳	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		I 初 ギ- Kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g	え ん ぶ ん g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる							
1 (月)	○	肉みそ豆腐丼	とうふ みそ ぶたにく	牛乳 /	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ながねぎ ほくさい ほししいたけ	こめ でんぶん むぎ きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら	618	26.0	16.9	2.39
		五目たまごスープ	とりにく たまご		にんじん	もやし ほししいたけ	でんぶん はるさめ					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
2 (火)	○	ごはん		牛乳 /			こめ むぎ		672	30.4	23.5	2.46
		いわしの甘露煮	いわし			しょうが ながねぎ オレンジピューレ	きびさとう					
		ごま和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし	きびさとう	ごま				
		呉汁	だいず とりにく みそ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こんにやく	サラダあぶら				
		りんご				りんご						
鬼打ち豆(小袋)	だいず											
3 (水)	○	胚芽パン		牛乳 /			はいがパン		625	25.7	25.5	2.59
		かぶと青大豆のクリームシチュー	あおだいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぶ(は) にんじん	かぶ たまねぎ	ごむぎこ じゃがいも	なまクリーム バター サラダあぶら サラダあぶら				
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン缶						
		アーモンド小魚(小袋)		かえりにぼし				アーモンド				
4 (木)	○	ごはん		牛乳 /			こめ むぎ		626	27.7	20.9	2.12
		揚げさばのおろしダレかけ	さば			しょうが だいこん	でんぶん きびさとう	だいずあぶら				
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さといも こんにやく きびさとう	サラダあぶら				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ		こまつな にんじん	ごぼう	こんにやく	ごま ごまあぶら				
		いちご				いちご						
5 (金)	○	ポークカレーライス	レンズまめ ぶたにく	牛乳 / チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	こめ ごむぎこ むぎ じゃがいも	バター サラダあぶら	699	24.3	23.0	2.12
		大豆サラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり	きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら				
		テコボン				デコボン						
		味付き小魚(小袋)		かえりにぼし								
8 (月)	○	ごはん		牛乳 /			こめ むぎ		613	24.8	16.0	2.33
		手作りのりの佃煮		のり			さとう					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	しらたき さとう じゃがいも	サラダあぶら				
		小松菜ととうふのかきたまご汁	とうふ みそ たまご		こまつな	ながねぎ	でんぶん					
		りんご				りんご						
アーモンド小魚(小袋)		かえりにぼし				アーモンド						
9 (火)	○	ほうとう	あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 /	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん ながねぎ しめじ	ほうとうめん きびさとう	サラダあぶら	599	24.5	24.2	2.28
		うずらの卵入り とり肉と大豆の五色揚げ煮	だいず とりにく うずらたまご		にんじん ビーマン	しょうが	さつまいも でんぶん きびさとう	ごま だいずあぶら				
		フルーツあえ				みかん缶 パイン缶 梨缶 桃缶						
10 (水)	○	ごはん		牛乳 /			こめ むぎ		658	29.2	20.1	1.95
		ぶりの照り焼き	ぶり				きびさとう	ごま				
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし						
		白玉団子汁	みそ とりにく		にんじん	だいこん ながねぎ ほくさい	しらたまもち					
		ぼんかん				ぼんかん						
12 (金)	○	トマトときのこのミートパスタ	レンズまめ ぶたにく	牛乳 /	トマト缶 にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく レモンかじゅう ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ ごむぎこ さとう	サラダあぶら	682	23.8	24.4	2.09
		ひよこ豆サラダ	ひよこまめ		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		サラダあぶら				
		ココアチョコチップスコーン		ぎゅうにゅう			ごむぎこ さとう チョコレート	バター				



よていこんだてひょう(18回)



柏市立光ヶ丘小学校



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		I 補 給	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	牛乳／	おもに体の調子を整えるもとになる	みどり	きいろ	Kcal	g	g	g	
15 (月)	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		610	28.8	22.1	2.15
		さばのごまみそ焼き	みそ さば			きびさとう	ごま					
		大根の和え物			にんじん	きゅうり だいこん	きびさとう	ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		のっぺい汁	あつあげ ぶたにく		こまつな にんじん	ながねぎ	さといも でんぶん こんにやく こくとう	サラダあぶら				
		黒糖大豆(小袋)	だいず									
16 (火)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		653	30.1	22.1	2.54
		鶏肉のマーマレード焼き		とりにく		しょうが にんにく オレンジマーマレード						
		ジャーマンポテト	レンズまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン缶	じゃがいも	サラダあぶら				
		ミネストローネスープ			こまつな トマト缶 にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ きびさとう	サラダあぶら				
		大豆小魚(小袋)	だいず	かえりにぼし								
17 (水)	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		632	24.1	20.8	2.33
		ししゃもの甘辛焼き		ししゃも			さとう	ごま				
		カレーきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら				
		田舎汁	だいず みそ あぶらあげ		こまつな にんじん	ごぼう だいこん	さといも	サラダあぶら				
		りんご			りんご							
18 (木)	○	抹茶入りきなこ揚げパン	きなこ	牛乳／			コッペパン きびさとう	だいずあぶら	616	23.5	24.7	2.36
		海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	きびさとう	サラダあぶら				
		ポトフ	ぶたにく		かぶ(は) にんじん	かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダあぶら				
		アーモンド小魚(小袋)		かえりにぼし				アーモンド				
19 (金)	○	麻婆かぶ丼	こうやどうふ みそ ぶたにく	牛乳／	かぶ(は) なら にんじん	かぶ しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん むぎ きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら	624	20.1	16.6	1.84
		じゃがいもの中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	じゃがいも きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら				
		杏仁豆腐(乳製品使用)				みかん缶 パイン缶 梨缶 桃缶	さとう あんにとどうふ					
22 (月)	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		650	29.2	19.5	2.68
		メルルーサのバーベキューソース	メルルーサ			しょうが にんにく ながねぎ りんご レモンかじゅう	でんぶん きびさとう	だいずあぶら				
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら				
		豚汁	だいず どうふ みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく	サラダあぶら				
		大豆小魚(小袋)	だいず	かえりにぼし								
24 (水)	○	フルコギチャーハン	ぶたにく	牛乳／	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら	624	19.2	15.4	2.27
		味噌ワンタン	みそ とりにく		こまつな にんじん	しょうが にんにく ながねぎ もやし	ワンタンのかわ					
		さつまいもとりんごの包み揚げ				りんごすりおろし	はるまきのかわ さつまいも きびさとう	だいずあぶら バター				
25 (木)	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		627	27.8	21.1	2.20
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ さけ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ	きびさとう	ごま バター				
		ポン酢和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし レモンかじゅう	きびさとう					
		むらくも汁(卵使用)	どうふ たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん					
		ほんかん			ほんかん							
26 (金)	○	大豆入りチキンピラフ	だいず とりにく	牛乳／	にんじん トマトピューレ	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ	マーガリン サラダあぶら	572	19.7	20.1	2.36
		ゆで野菜のごまサラダ			にんじん	キャベツ しょうが コーン缶	きびさとう	ごま ごまあぶら				
		ポテトスープ		わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
		鉄強化ひとくちピーチゼリー					ももゼリー					
		いりアーモンド(小袋)						アーモンド				
へいきんえいようりょう 平均栄養量									633	25.5	20.9	2.28

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。