

れいわ がんねん 令和元年 11月 給食予定献立表

九州文化学園小中学校

| メニュー | からだをつくる | | からだの調子を整える | | 熱や力になる | | 加り-(kcal) | | | |
|---------|-----------|--|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
| | 1群(たんぱく質) | 2群(無機質) | 3群(カロテン) | 4群(ビタミンC) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | たんぱく(g) | | | |
| | | | | | | | 小1 | 中1 | | |
| 1日 (金) | | ごはん ビビンバ ごぼうサラダ コーンスープ | ぎゅうにく こめみそ たまご | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | にんにく しょうが もやし ごぼう きゅうり コーン たまねぎ | こめ さとう ごま | ごまあぶら ごま マヨネーズ | 536 24.3 | 811 34.7 |
| 5日 (火) | | ごはん ミートボールのあますあえ パンサンスー ちゅうかスープ | とりにく たまご ハム ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん こねぎ | たまねぎ しいたけ きゅうり もやし たけのこ きくらげ | こめ さとう かたくりこ でんぶん | ラード あぶら ごま ごまあぶら | 546 21.8 | 828 29.5 |
| 6日 (水) | | パン とりとだいのトマトに ポテトサラダ はくさいとカブのスープ | とりにく だいず | ぎゅうにゅう | トマト グリーンピース ほうれんそう にんじん | たまねぎ コーン はくさい かぶ パセリ | パン さとう じゃがいも | マヨネーズ あぶら | 517 19.9 | 840 32.0 |
| 7日 (木) | | ごはん ぶたのしょうがやき にんじんしおこんぶあえ おふのみそしる みかん | ぶたにく こめみそ | ぎゅうにゅう こんぶ にぼし | にんじん こねぎ | たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ みかん | こめ さとう ふ | あぶら ごま ごまあぶら | 527 24.4 | 809 35.1 |
| 8日 (金) | | ごはん ししゃもいそペフリッター シャキシャキサラダ かきたまじる チーズ | たまご とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう ししゃも わかめ チーズ | こまつな にんじん こねぎ | だいこん れんこん コーン えのき | こめ はくりきこ でんぶん | あぶら ごまドレ | 535 23.0 | 837 32.6 |
| 11日 (月) | | ごはん とりのマーレードやき ほうれんそうのじゃこあえ なめこじる | とりにく とうふ こめみそ | ぎゅうにゅう わかめ にぼし | ほうれんそう にんじん こまつな | にんにく しょうが キャベツ なめこ ながねぎ | こめ マーレード さとう | ごま | 534 22.6 | 858 34.0 |
| 12日 (火) | | ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ しめじ グリーンピース コーン | こめ さとう こむぎこ | ごま | 517 18.6 | 786 25.1 |
| 13日 (水) | | パン さかなのオーロラフライ ゆでキャベツ とうにゅうみそスープ フルーツポンチ | たら とうにゅう こめみそ かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こねぎ | キャベツ たまねぎ はくさい りんご みかん もも パイン | パン はくりきこ じゃがいも | マヨネーズ あぶら | 553 22.3 | 845 31.8 |
| 14日 (木) | | ごはん チンジャオロースー アンサンプルエッグ はるさめスープ | ぶたにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | ピーマン パプリカ にんじん | たけのこ しょうが キャベツ しめじ コーン たまねぎ | こめ さとう でんぶん じゃがいも | あぶら | 553 20.1 | 800 26.4 |
| 15日 (金) | | くりごはん あじのレモンソース ごもくまめ さわにわん | アジ ぶたにく かつおぶし だいず とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ にぼし | にんじん いんげん | レモン ごぼう しいたけ ながねぎ こんにゃく | こめ くり でんぶん さとう | ごま あぶら | 541 24.8 | 849 34.7 |
| 18日 (月) | | ごはん にくじゃが ごまサラダ りんご | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく グリーンピース りんご | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま | 537 20.0 | 838 29.6 |
| 19日 (火) | | ごはん さばのごまみそやき うらかみそぼろ キャベツととうふのみそしる | サバ ぶたにく こめみそ さつまあげ とうふ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん | ごぼう こんにゃく もやし キャベツ たまねぎ | こめ さとう | ごま あぶら | 514 24.0 | 789 34.0 |
| 20日 (水) | | パン キーマカレー コールスローサラダ オレンジ | ぶたにく ひよこまめ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ レーズン にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり オレンジ | パン こむぎこ | マヨネーズ | 534 20.0 | 841 29.6 |
| 21日 (木) | | ゆかりおにぎり しょうゆラーメン ぎょうざ はるさめサラダ | ぶたにく ハム とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | ゆかり キャベツ コーン ながねぎ きゅうり たまねぎ | こめ めん でんぶん さとう こむぎこ | ごまあぶら ごま ラード | 488 18.2 | 768 27.5 |
| 22日 (金) | | ごはん チキンなんばん きゅうりとちくわのポンずあえ もやしのすましじる | とりにく たまご ちくわ とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ | にんじん | たまねぎ パセリ きゅうり もやし しめじ | こめ でんぶん さとう | マヨネーズ | 535 19.4 | 844 29.0 |
| 25日 (月) | | ごはん にぎかな こまつなサラダ そうめんじる フルーツヨーグルト | あかさかな ツナフレーク とりにく かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト | こまつな にんじん | しょうが きゅうり しいたけ ながねぎ もも みかん パナナ | こめ さとう そうめん | ごまあぶら | 521 23.4 | 774 31.8 |
| 26日 (火) | | ごはん まーぼーとうふ ナムル パナナ | とうふ とりにく こめみそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ ぶなねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし パナナ | こめ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 527 21.4 | 781 28.3 |
| 27日 (水) | | ハウスバーガーパン ハンバーグ キャベツのあえもの やさいスープ | とりにく ぶたにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし | パン さとう でんぶん | ぎゅうし | 505 19.9 | 813 30.4 |
| 28日 (木) | | きのこごはん きびなごのあますあげ まめサラダ たまごのみそしる | だいず たまご こめみそ | ぎゅうにゅう こんぶ きびなご わかめ にぼし | にんじん | しいたけ しめじ まいたけ きゅうり コーン たまねぎ | こめ はくりきこ さとう さつまいも | あぶら ごま ごまドレ | 521 24.4 | 819 36.4 |
| 29日 (金) | | ごはん フーチャンブルー アーサじる だいがくいも | たまご ぶたにく とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう あおさ こんぶ | にんじん にら | もやし キャベツ | こめ さつまいも さとう ぶ | あぶら | 550 19.6 | 880 28.9 |

※献立は都合により変更する場合があります