

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 とりとだいずのトマトに 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 きょうざ 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