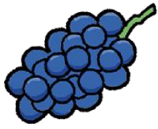




よていこんだてひょう



東金市立日吉台小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
							kcal	g	g	g
3	水	ごはん にこみハンバーグ ツナポテトサラダ はるさめスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん きゅうり コーン えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	こめ さとう じゃがいも エッグケア はるさめ	657	25.8	21.8	2.7
4	木	わかめごはん とりのからあげ なっとうあえ なめこじる ぶどう	○	牛乳 とりにく なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな なめこ ぶどう えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま	591	29.6	17.5	2.4
5	金	ごはん あかうおのてりやき こんにゃくサラダ ぶたにくとやさいのスタミナいため	○	牛乳 あかうお ハム ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ りんご にら もやし キャベツ	こめ こんにゃく ごま さとう	581	29.2	23.6	2.1
8	月	ごはん いかのたつたあげ ちゅうかうサラダ わかめスープ	○	牛乳 いか たまご ハム わかめ とうふ なると とりにく	もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ コーン	こめ あぶら ごま	613	32.0	16.0	2.4
9	火	チキンライス ツナカレーコロッケ ひじきとえだまめのサラダ ミートボールスープ	○	牛乳 とりにく ひじき ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ もやし キャベツ	こめ むぎ バター あぶら さとう ごま	619	23.1	23.0	2.4
10	水	ごはん ヤンニョムチキン にんじんとたまごのソテー とうふスープ	○	牛乳 とりにく たまご ツナ とりにく なると とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま	643	34.2	21.5	1.8
11	木	ごはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうカレーソテー たぬきじる	○	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう コーン ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ さとう バター こんにゃく	609	27.0	21.3	2.1
12	金	きなこあげパン やきにくサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 きなこ ぶたにく	もやし にんじん きゅうり コーン パイン もも	パン あぶら さとう ゼリー	604	20.6	19.2	1.6
15	月	敬老の日								
16	火	ごはん かつおコロッケ れんこんサラダ すきやきに	○	牛乳 かつお ツナ ぶたにく とうふ	れんこん きゅうり にんじん はくさい しいたけ ねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま エッグケア しらたき	675	26.0	23.9	1.9
17	水	ごはん メルルーサのようふうやき かぼちゃのあまに とんじる	○	牛乳 メルルーサ ぶたにく とうふ	たまねぎ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ エッグケア さとう じゃがいも こんにゃく	637	28.4	20.2	2.1
18	木	セルフてりやきサンド ペペロンチーノ ミネストローネ	○	牛乳 とりにく ベーコン だいず いんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	パン スパゲッティ じゃがいも	683	29.1	25.9	2.9
19	金	ナスとひきにくのカレーライス ブロッコリーサラダ ポテト（ミニオンス）	○	牛乳 ぶたにく ツナ	なす にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも バター カレールウ あぶら	686	24.4	23.5	1.9
22	月	ナポリタン ポテトカップグラタン ブロッコリーおかかあえ ABCスープ	○	牛乳 ウィナー かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	マカロニ バター さとう	589	24.0	22.6	3.1
23	火	秋分の日								
24	水	ごはん すぶた パオズ コーンかきたまスープ	○	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ コーン チンゲンサイ	こめ じゃがいも あぶら さとう	620	23.4	19.0	2.2
25	木	ブランコッペパン ハニーレモンチキン ジャーマンポテト とうにゅうコーンスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	レモン たまねぎ にんじん コーン	パン あぶら はちみつ さとう バター じゃがいも	690	33.5	25.4	3.0
26	金	とりそぼろごはん ホキトマトクリームソース のりすあえ ひとくちぶどうゼリー	○	牛乳 とりにく たまご ホキ ツナ のり	こまつな もやし にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ゼリー	597	22.9	23.3	1.6
29	月	ごはん さばのオレンジソースに ひじきのにももの とうがんスープ ミニチュロス	○	牛乳 さば ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん れんこん えだまめ とうがん ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら チュロス オレンジジュース	665	31.8	24.4	3.0
30	火	みそラーメン はるまき パンパンジーサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	めん あぶら ごま	635	26.2	23.8	2.5
※ 都合により献立を変更する場合があります。					今月の平均		633kcal	17%	30%	2.3g
					学校給食摂取基準（8～9歳）		650 kcal	エネ ルギー の 13～ 20%	エネ ルギー の 20～ 30%	2.0 g 未満