



# こんだてひょう



こんげつ もくひょう  
 今月の目標 えいようについてかんがえよう

H28 内川目小学校 ぎゅうにゅう まいにち  
 牛乳は毎日つきます

日	曜	献立	I栄養(卵) 蛋白質(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
19	金	【きゅうしょくかいし】 なつやさいカレー うめふうみあえ デザート	704 21.8	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	なす たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ
20	土					
21	日					
22	月	にくとうふどん なつやさいひつつみ みかんシャーベット	650 22.2	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ シャーベット	ねぎ こんにゃく ゆうがお しめじ なす ごぼう にんじん いんげん
23	火	むぎごはん しょうゆラーメンスープ とりにくのなんぶやき さんしょくゆかりあえ	645 22.7	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ちゅうかめん	もやし にんじん キャベツ しめじ はくさい
24	水	セレクトあげパン コンソメスープ とりつくね かみかみサラダ	640 24.1	とりにく いか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	しいたけ しめじ キャベツ ブロッコリー こまつな
25	木	むぎごはん ゆうがおのカレースープ ごもくたまごやき やさいのごまあえ	646 23.4	たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ほうれんそう もやし にんじん コーン しめじ たまねぎ ゆうがお いんげん
26	金	むぎごはん はんぺんすましじる ほっけしおやき にくじゃが	643 26.0	はんぺん なると ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん いんげん こんにゃく
27	土					
28	日					
29	月	たまごどん わかめスープ ちゅうかサラダ	668 25.0	たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たけのこ ねぎ しいたけ もやし ちんげんさい きゅうり わかめ
30	火	むぎごはん かきたまじる チンジャオロース ビーフンソテー	654 27.7	とうふ たまご ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ	えのき たけのこ ピーマン なら もやし にんじん しいたけ
31	水	ひやしちゅうか はるまき かりぼりサラダ	662 23.3	ぶたにく ハム なると たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら	キャベツ もやし にんじん わかめ だいこん きゅうり きくらげ