

平成 28 年度



# きゅうしょくだより

今月の目標 きょうどりょうりや  
ぎょうじしょくをしよう



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	1人当り(伊)蛋白質(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
1	土					
2	日					
3	月	あきのめぐみのスパゲッティ はりはりサラダ わかめスープ	696 31.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ	たまねぎ なす にんじん トマト しいたけ こんぶ だいこん パセリ はくさい
4	火	むぎごはん けんちんじる いわしのいそべあげ にくじゃが	643 26.0	とりにく とうふ いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん いんげん しいたけ
5	水	しょくぱん ポルシチ ごもくやさいにくだんご ブロッコリーサラダ	671 24.9	ぶたにく だいす とうふ ぎゅうにゅう	パン ジャム マーガリン	たまねぎ かぶ にんじん もやし ブロッコリー キャベツ トマト
6	木	むぎごはん こうやとうふのみそしる さけのからあげやさいあん ごぼうサラダ	688 26.8	こうやとうふ さけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	だいこん えのき ねぎ にんじん たけのこ ごぼう ピーマン ブロッコリー
7	金	【めのあいごデー10/10】 くろまいごはん せんべいじる だいすとごぼうのミンチかつ のりすあえ まんでんブルーベリー	691 20.3	だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ せんべい あぶら	ごぼう にんじん まいたけ もやし やきのり だいこん ブルーベリー
8	土					
9	日					
10	月					
11	火	むぎごはん ひつつみじる さばのしおやき かぼちゃのそぼろに	657 25.6	さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ	だいこん ねぎ しいたけ しめじ かぼちゃ はくさい
12	水	むぎごはん はくさいのみそしる ごもくあつやきたまご やさいのふくめに	646 23.4	たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	はくさい えのき にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく
13	木	【さつまいものひ】 さつまいもごはん あおなのみそしる しろみさかなフライ きりぼしだいこんに	676 30.3	ホキ とうふ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら	こまつな なめこ ねぎ いんげん だいこん しいたけ
14	金	むぎごはん はくさいのみそしる いりとうふ かぼちゃのちーずやき	671 24.6	とうふ ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ	はくさい ねぎ いんげん かぼちゃ ブロッコリー

日	曜	献立	1人分(約) 蛋白質(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
15	土					
16	日					
17	月	【4ねんせいリクエスト】 むぎごはん かぼちゃいりキーマカレー かみかみサラダ デザート	660 28.7	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ もやし わかめ にんじん みずな キャベツ
18	火	むぎごはん どさんこじる とりにくのなんぶやき ちゅうかふうあえ	648 30.4	さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん しめじ キャベツ ねぎ だいこん ほうれんそう
19	水	【しょくいくのひ・はなまきりんご のひ】 まるコッペパン ポタージュスープ ポテトカップグラタン やさいのトマトに ★はなまきりんご(ジョナゴールド)	642 20.3	チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん なす トマト
20	木	むぎごはん みそらーめんスープ すぶた かりぼりづけ	699 26.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ちゅうかめん	キャベツ もやし にら にんじん たまねぎ しいたけ ぎゅうり
21	金	ハヤシライス フレンチサラダ あんにとろろ	743 22.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あんにとろろ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん パナナ だいこん みかん りんご
22	土					
23	日					
24	月	【きゅうしょくなし】				
25	火	【おたのしみ：もみじべんとう】				
26	水	【きゅうしょくなし】				
27	木	むぎごはん にくとろろ ささかまいそべてん すみそあえ	630 25.3	ぶたにく とろろ かまぼこ いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ わかめ はくさい こんにゃく
28	金	【いわてとりにくのひ】 むぎごはん なめこじる チキンなんばん かいそうサラダ	662 22.7	とろろ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ねぎ だいこん はくさい コーン きゅうり にんじん たまねぎ
29	土					
30	日					
31	月	【ハロウィン】 ソースかつどん きのこのすましじる はくさいのツナあえ かぼちゃプリン	765 26.7	ぶたにく かまぼこ つな ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	キャベツ しめじ えのき まいたけ にんじん はくさい

