

# こんだてひょう



こんげつ もくひょう  
 今月の目標 たのしいふんいきでかいしょくしょう

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補 <sup>+</sup> (卵) 蛋白質(卵)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
1	木	むぎごはん きのこのすましじる たらのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんに	664 27.0	たら ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ	えのき しいたけ しめじ だいこん ねぎ にんじん
2	金	ハヤシライス やさいとうふナゲット フレンチサラダ	743 22.4	ぶたにく とうふ ショア	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ にんじん もやし きゅうり
3	土					
4	日					
5	月	にくとうふどん いらたまじる ひじきのうめサラダ	630 25.2	ぶたにく とうふ たまご ショア	こめ むぎ	にんじん ねぎ たまねぎ いら しいたけ ひじき だいこん
6	火	むぎごはん キャベツのみそしる チキントマトに さつまいもサラダ	586 25.0	あぶらあげ とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも マカロニ	キャベツ トマト たまねぎ きゅうり にんじん
7	水	ちゃんぽんふううどん にくだんごあますあん だいこんサラダ	734 25.4	ぶたにく かまぼこ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	うどん	だいこん もやし にんじん わかめ たまねぎ キャベツ
8	木	【マナーきゅうしょく】 コーンライス かぼちゃのシチュー チキンハンバーグ マカロニサラダ	690 23.7	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ	かぼちゃ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ
9	金	きゅうしょくなし				
10	土					
11	日					
12	月	むぎごはん かきたまじる まーぼーとうふ ツナサラダ	640 23.7	たまご ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん もやし しいたけ わかめ
13	火	きゅうしょくなし				
14	水	【クリスマスこんだて】 パン コンソメスープ ハーブチキン おんやさいサラダ ケーキ	908 36.9	とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ケーキ	しめじ しいたけ えのき にんじん ブロッコリー

日	曜	献立	1杯 <sup>(杯)</sup> 蛋白質 <sup>(g)</sup>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
15	木	むぎごはん とんじる なっとう ちゅうかソテー	661 26.2	ぶたにく とうふ なっとう ぎゅうにゅう	こめ むぎ	だいこん ねぎ にんじん しめじ ピーマン こんにゃく エリンギ
16	金	むぎごはん だいこんのみそしる さんまのからあげ かみかみサラダ	704 23.5	さんま いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ あげあぶら	だいこん ねぎ もやし キャベツ にんじん
17	土					
18	日					
19	月	【はなまきりんごの日・とうじ】 かぼちゃカレー ゆでたまご ゆずふうみサラダ りんご	777 26.5	ぶたにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あわ ひえ	かぼちゃ もやし にんじん たまねぎ みずな だいこん りんご
20	火	さんまのかばやきどん けんちんじる かりぼりあえ	715 24.4	さんま とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しいたけ ねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし キャベツ しょうが



## マナー違反に要注意!



つき  
次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

