

平成 28 年度



きゅうしょくだより

こんげつ もくひょう
 今月の目標 きゅうしょくにかんしゃしよう



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	水	セルフサンドバーガー (ハンバーグ、キャベツソテー) ミネストローネスープ フレンチポテト みずなサラダ	674 27.8	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	キャベツ トマト にんじん こまつな だいこん みずな わかめ
2	木	まいたけごはん すましじる とりにくのハーブやき かみかみサラダ	672 28.8	とりにく いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	まいたけ ねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん
3	金	【せつぶん】 むぎごはん チゲスープ いわしのごまあげ やさいのごまあえ ジョア	676 24.3	いわし ジョア	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にら もやし はくさい ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ
4	土					
5	日					
6	月	むぎごはん ちゅうかスープ まーぼーなす はるさめサラダ	625 25.6	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ	はくさい ねぎ もやし なす にんじん にら たけのこ
7	火	給食なし				
8	水	ごもくやきそば むししゅうまい だいこんサラダ	642 24.0	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	キャベツ もやし にんじん みずな キャベツ だいこん
9	木	むぎごはん えのきのみそしる チンジャオロース ちゅうかあえ ジョア	641 25.0	とうふ ぶたにく ジョア	こめ むぎ	えのき たけのこ ピーマン ねぎ にんじん もやし きゅうり
10	金	むぎごはん すましじる とりのからあげ ポテトサラダ	662 22.7	とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	だいこん もやし ねぎ にんじん きゅうり コーン
11	土					
12	日					
13	月	むぎごはん あつあげとごぼうのすましじる わかどりのごまみそやき すのもの	645 23.6	あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ	ごぼう にんじん しめじ もやし ねぎ
14	火	【バレンタインこんだて】 むぎごはん ちゅうかスープ ハートのかいせんおこのみやき ナムル チョコプリン	645 19.0	なると たこ いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ プリン	たまねぎ ちんげんさい もやし にんじん ほうれんそう

日	曜	献立	1杯 [*] -(卵) 蛋白質(%)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
15	水	パン コーンクリームシチュー ポテトカップグラタン やさいのカレーふうみソテー	690 29.6	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	たまねぎ もやし はくさい にんじん ブロッコリー コーン エリンギ
16	木	むぎごはん やさいスープ コロッケ れんこんのきんぴら	675 19.3	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	れんこん キャベツ にんじん きくらげ たけのこ
17	金	【しょくいくのひ】 むぎごはん ひつつみじる ほっけしおやき にくじゃが ジョア	655 25.6	ほっけ ふたにく ジョア	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	だいこん ねぎ しめじ にんじん たまねぎ こんにゃく
18	土					
19	日					
20	月	むぎごはん にくだんごスープ ほうれんそうオムレツ やさいのオイスターソースいため	631 25.0	ふたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ	はくさい しめじ にんじん もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう
21	火	むぎごはん とうふのすましじる わかめぎょうざ ちくぜんに	646 23.4	とうふ ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	なめこ にんじん ごぼう だいこん しいたけ わかめ ねぎ こんにゃく
22	水	あんかけうどん ごもくきんちやく かぼちゃのそぼろに	612 25.2	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん	たまねぎ かぼちゃ しいたけ はくさい
23	木	【ざっこのひ】 ひえカレー ざっこのごはん かりぼりづけ ゆでたまご ジョア	773 21.8	たまご ふたにく ジョア	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん みずな
24	金	むぎごはん けんちんじる さばのみそに やさいのごまあえ	645 25.1	とうふ とりにく さば ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん ごぼう もやし はくさい ほうれんそう だいこん こんにゃく
25	土					
26	日					
27	月	むぎごはん はくさいスープ コーンコロッケ ジャーマンポテト	642 20.3	ふたにく ぎゅうにゅう あぶら	こめ むぎ じゃがいも	はくさい もやし たまねぎ コーン にんじん
28	火	むぎごはん とうふのみそしる さけのみそマヨネーズやき なめたけあえ	618 26.6	とうふ さけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ねぎ はくさい えのき もやし きゃべつ しめじ にんじん ほうれんそう