



こんだてひょう

平成25年4月 妙高高原南小学校

日曜	こんだて	エネルギー	タンパク質	脂質	使用材料名		
					血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
9 火	わかめごはん さわらのしモンみそやき ゆかりあえ ぐたくさんじる ぎゅうにゅう いちご	577	23.0	14.2	ぎゅうにゅう さわら みそ もめんどうふ	こめ さとう じゃがいも	もやし こまつな にんじん キャベツ しめじ ながねぎ ごぼう レモン いちご
10 水	やきにくどん ごもくスープ ぎゅうにゅう	641	24.0	18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおだいず もめんどうふ なると	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン ながねぎ しょうが にんにく しめじ チンゲンサイ
11 木	カレーライス くきわかめサラダ ぎゅうにゅう	708	23.0	20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず チーズ くきわかめ ツナ ちりめんじゃこ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし コーン
12 金	ごはん さけのマヨコーンやき なのはなのおかかあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	605	25.0	19.7	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし もめんどうふ みそ	こめ マヨネーズ	ピーマン 赤ピーマン コーン なのはな にんじん きゅうり もやし なめこ だいこん ながねぎ
15 月	ツナピラフ てりやきチキン マカロニサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	638	23.0	17.4	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なると	こめ マカロニ バター マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが ブロッコリー きゅうり もやし キャベツ
16 火	わかめラーメン じゃがいもとやさいのチーズやき ぎゅうにゅう きよみオレンジ	660	23.0	20.4	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると ハム チーズ	ゆでちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン きよみオレンジ
17 水	ごはん さばのたつたあげ ふきのいために みそしる ぎゅうにゅう	656	26.0	20.8	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ひじき あおだいず もめんどうふ あぶらあげ	こめ さとう つきこんにやく じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう しょうが こまつな たまねぎ
18 木	ごはん にくだんごのあまダレがけ こまつなとさくらえびのいためもの ちゅうかふうこうみスープ ぎゅうにゅう あんにんどうふ	606	22.0	16.9	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび ぶたにく	こめ ごま ごまあぶら	キャベツ ながねぎ なら たまねぎ にんじん しょうが こまつな
19 金	♪ミョーコーさん給食の日♪ ごはん ゆきえびのかんずりソースがけ まめキャベツサラダ もずくスープ ぎゅうにゅう	651	24.0	17.5	ぎゅうにゅう ゆきえび みそ だいず ツナ もずく	こめ ごま じゃがいも ごまあぶら こめこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし
20 土	ごはん さけのこうみやき うめマヨあえ さんさいのみそしる ぎゅうにゅう	640	26.0	21.0	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ ぶたにく みそ	こめ ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ ながねぎ
23 火	こめこパン カレービーンズ はなやさいサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	679	23.0	27.2	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ひよこまめ ベーコ ン	こめ マヨネーズ じゃがいも ごま	たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン キャベツ
24 水	ごはん ごもくたまごやき こうやどうふのコロコロに すましじる ぎゅうにゅう	584	22.0	17.0	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご こおやどうふ もめんどうふ	こめ さとう あぶら	きぬさや たけのこ にんじん えのきだけ ながねぎ たまねぎ ピーマン
25 木	ごはん スナッペンとうとぶたにくいため ちゅうかサラダ ならたまスープ ぎゅうにゅう	577	20.0	16.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わか め もめんどうふ たまご	こめ あぶら ごま ごまぶら じゃがいも	スナッペンとう たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし なら
26 金	さんさいごはん ささかまぼこのおこのみあげ キャベツのおかかあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	615	26.0	18.8	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき あおだいず たまご ささかまぼこ かつおぶし わかめ もめんどうふ みそ	こめ つきこんにやく じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん キャベツ もやし えのきだけ ながねぎ
30 火	つみれいりカレーうどん いそかあえ ぎゅうにゅう きよみオレンジ	625	22.0	17.2	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ のり	こめ ごま あぶら	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし ほうれんそう きよみオレンジ



~毎月19日は『ミョーコーさん給食の日』~

妙高市内の幼保園から中学校まで統一した献立が登場します☆妙高市の地域性や特徴のあるものが登場する予定です♪来月は...米粉を使ったメニューが登場します。お楽しみに！！