



こんだてひょう



平成25年5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
1 水	ごはん チーズいりたまごやき ほうれんそうのピーナッツあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	669	28.0	22.6	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	こめ じゃがいも つきこん にやく さとう ピーナッツ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えだまめ
2 木	そぼろごはん ごもくまめに すましじる ささだんご ぎゅうにゅう	631	23.0	17.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず さつまあげ もめんどうふ みそ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが コーン ごぼう ピーマン しめじ ほうれんそう ながねぎ
7 火	ミートソーススパゲッティ くわわかめサラダ きよみオレンジ ジョア	699	26.0	22.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおだいず チーズ くわわかめ	そふとめん あぶら アーモンド ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり きよみオレンジ
8 水	ごはん さけのてりやき なつとうあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	588	29.0	14.2	ぎゅうにゅう さけ なつとう のり とりにく もめんどうふ	こめ しろいりごま つきこんにやく じゃがいも さとう	キャベツ にんじん もやし しめじ ながねぎ しいたけ
9 木	ごはん とりにくのごまみそやき ぜんまいのいために もちもちだんごじる ぎゅうにゅう	664	29.0	16.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき あつあげ ぶたにく もめんどうふ	こめ さとう つきこんにやく しらたまご しろすりごま	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ほうれんそう
10 金	ゆかりごはん ちくわの2しょくあげ ひじきあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	654	26.0	21.7	ぎゅうにゅう ちくわ たまご のり ひじき ツナ きぬごしどうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう 	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ながねぎ
13 月	ほうれんそうとさくらえびのまぜごはん とりにくのピーナッツソースがけ ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう	614	26.0	18.2	ぎゅうにゅう さくらえび とりにく あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら ピーナッツ さとう じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきだ け
14 火	こめこパン いかのこうみやき アスパラガスのサラダ かきたまスープ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	607	20.0	24.2	ぎゅうにゅう いか ツナ たまご	こめこパン マヨネーズ じゃがいも	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン しめじ にんじん セロリー ブルーベリー
15 水	ごはん がんもどきのきのこあんかけ きゅうりのさっぱりあえ ぐたくさんじる ぎゅうにゅう	606	24.0	18.7	ぎゅうにゅう がんもどき とりひきにく こんぶ もめんどうふ だいず みそ ぶたにく	こめ さとう しろいりごま じゃがいも	しめじ えのきだけ しょうが きゅうり ほうれんそう にんじん ながねぎ
16 木	ごはん さばのカレーふうみやき おかかあえ こうやどうふのたまごとじに ぎゅうにゅう	643	28.0	18.5	ぎゅうにゅう さば かつおぶし たまご ちくわ こおやどうふ	こめ つきこんにやく じゃがいも さとう	こまつな にんじん きゅうり もやし たまねぎ れんこん しめじ
17 金	♪ミョーコーさん給食♪ マーポどん ごもくスープ こめこスイーツ ぎゅうにゅう  	622	23.0	18.1	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたひきにく みそ	こめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ながねぎ にんにく もやし コーン
20 月	ごはん あつあげのツナみそがけ ごぼうとこんにやくのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	603	22.0	18.6	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ かまぼこ あぶらあげ	こめ さとう しろいりごま つきこんにやく しらたき	さいいんげん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな
21 火	こめこめんのうまにふうあんかけ しゃきしゃきあえ びわ ぎゅうにゅう	628	25.0	16.1	ぎゅうにゅう ぶりつみれ あぶらあげ ひじき あおだいず	こめこめん さとう ごまあぶら 	たけのこ キャベツ にんじん しいたけ しょうが きゅうり れんこん カリフラワー コーン びわ
22 水	ごはん ぶたにくとキャベツのかんずりみそいため かいそうサラダ みそワタンスープ ぎゅうにゅう	615	23.0	19.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら しろいりごま	キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし たまねぎ こまつな ながねぎ
23 木	ひじきごはん さけのづけやき たけのこのにも みそしる ぎゅうにゅう	623	32.0	16.2	ぎゅうにゅう ひじき さけ みそ あつあげ とりひきにく もめんどうふ たまご とりにく	こめ つきこんにやく さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ
24 金	♪うんどうかいほうえんメニュー♪ むぎごはん ちからいっばいすぶた こうはくちゅうかサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	688	23.0	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ハム わかめ もめんどうふ	こめ あぶら ごまあぶら しろいりごま さとう	チンゲンサイ もやし ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ たまねぎ しょうが
28 火	ごはん だいずとひじきのチーズやき アスパラガスといかのごますあえ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	653	28.0	19.7	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりひきにく チーズ いか わかめ みそ あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	アスパラガス えのきだけ にんじん ながねぎ にんにく たまねぎ
29 水	ごはん スパニッシュオムレツ しょうゆフレンチサラダ はるキャベツスープ ぎゅうにゅう	674	21.0	25.7	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく	こめ しろいりごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ プロッコリー コーン もやし ごぼう
30 木	たけのこごはん あじのたつたあげ うめかつおあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	619	27.0	18.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ たまご かつおぶし わかめ だいず みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たけのこ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ ながねぎ
31 金	チキンカレーライス パリパリサラダ あまなつ ぎゅうにゅう	709	22.0	22.2	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご あおだいず チーズ ハム	こめ じゃがいも アーモンド ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな コーン あまなつ

