



# \*こんだてひょう\*

平成25年10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 火	ピビンバ たまごスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	607	24.0	19.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ わかめ たまご ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう しろいりごま	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが ぜんまい
2 水	ごはん がんもどきのきのこあんかけ きゅうりのこんぶあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	589	22.0	18.5	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたひきにく こんぶ とりに く もめんどうふ	こめ さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら さとい も つきこんにやく	えのきだけ しめじ しょうが きゅうり にんじん ごぼう だいこん
3 木	ごはん しろみざかなのケチャップソースがけ はるさめいため きのこじる ぎゅうにゅう	635	22.0	19.1	ぎゅうにゅう しろみざかな みそ とりひきにく もめんどうふ	こめ さとう しろすりごま はるさめ	えのきだけ しめじ なめこ にんじん だいこん ながねぎ ピーマン ほしいたけ
4 金	ごはん さんまのまつまえに わかめあえ おやこじる ぎゅうにゅう	632	22.0	20.7	ぎゅうにゅう さんま こんぶ わかめ とりにく たまご	こめ さとう しろいりごま じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ しょうが キャベツ もやし コー ン
7 月	 『お弁当の日』	おべんとうづくりにチャレンジしてみましょう!					
8 火	こめこパン パーベキューチキン ピーナッツサラダ チリコンカン ぎゅうにゅう	687	27.0	24.3	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ぶたひきにく ベーコン チーズ	こめこ ピーナッツ パター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし
9 水	ごはん しろみざかなのチーズやき なますかぼちゃサラダ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	566	26.0	14.7	ぎゅうにゅう しろみざかな チーズ ハム ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう	しいたけ ピーマン いたうり にんじん きゅうり たまねぎ コーン ながねぎ
10 木	チキンライス ごもくサラダ きのこシチュー りんご ぎゅうにゅう	708	22.0	27.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	こめ パター しろいりごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ こまつな もやし にんじん しめじ
11 金	ごはん ぶたにくのりんごソースがけ すきこんぶのにつけ うちまめもずくじる ぎゅうにゅう	611	23.0	17.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず こんぶ あぶらあげ もずく ちくわ	こめ さとう しろいりごま つきこんにやく	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが りんご
15 火	みそラーメン まめチリはるまき ツナコーンサラダ ぎゅうにゅう	711	29.0	22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく だいず ひじき ツナ	ゆでちゅうか しろいりごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ ほしいたけ にんに く しょうが れんこん きゅうり キャベツ コーン
16 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ こんさいじる ぎゅうにゅう	618	25.0	19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり だいず みそ	こめ あぶら しろいりごま さといも ねりごま	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たくあん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ
17 木	さつまいもごはん ししゃものカレーころもあげ くきわかめのじゃこに はくさいみそスープ ぎゅうにゅう	568	24.0	15.4	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ しらすぼし ぶたにく もめんどうふ みそ	こめ さつまいも でんぶん ごまあぶら しろいりごま	はくさい にんじん ながねぎ こまつな しょうが
18 金	 ♪ あきのかおりカレーライス しょうゆフレンチサラダ かぼちゃモッチー ぎゅうにゅう	673	20.0	19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だい ず チーズ	こめ あぶら しろいりごま さとう でんぶん さつまい も	しめじ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー かぼちゃ
19 土	チーズハンバーガー むらさきいもチップス ヨーグルト おちゃ	603	23.0	20.6	ぶたにく チーズ ヨーグルト	こむぎこ さとう	キャベツ きゅうり むらさきいも
23 水	あきのさちおこわ さけのやきづけ ゆかりあえ おぼろじる ぎゅうにゅう	580	29.0	16.5	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ おぼろどうふ	こめ もちごめ さとう あ ぶら でんぶん	くり にんじん しめじ まいたけ エリンギ もやし きゅうり こまつな ながねぎ
24 木	ごはん さんまのかばやきふう ひじきあえ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	686	21.0	25.0	ぎゅうにゅう さんま ひじき ツナ わかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう あ ぶら しろいりごま ごまあ ぶら じゃがいも	はくさい えのきだけ ながねぎ コーン キャベツ こまつな しょうが
25 金	ブロッコリーとあつあげのちゅうかどん ごもくスープ チーズ ぎゅうにゅう	694	27.0	23.5	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご ぶたにく なたまご チーズ	こめ いたこんにやく あぶ ら さとう ごまあぶら は るさめ	にんじん ほしいたけ たまね ぎ ブロッコリー もやし えのき だけ ながねぎ
28 月	ごはん さけのちゃんちゃんやき ずいきのあますあえ もちもちじる ぎゅうにゅう	614	25.0	13.7	ぎゅうにゅう さけ みそ いとかまぼこ ぶたにく もめんどうふ	こめ あぶら さとう しら たまご	にんじん キャベツ もやし コーン しょうが ずいき だいこん たまねぎ しめじ
29 火	わふうスープおおむぎめん だいがくいも のりツナあえ ぎゅうにゅう	692	21.0	19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく だいず ひじき ツナ	ゆでちゅうか しろいりごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ ほしいたけ にんに く しょうが れんこん きゅうり キャベツ コーン
30 水	☆3年生リクエストきゅうしょく☆						
31 木	 ♪ ごはん てりやきチキン はなやさいサラダ かぼちゃのミルクスープ かぼちゃのプリン ぎゅうにゅう	628	26.0	17.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ さとう しろいりごま あぶら こむぎこ パター	ブロッコリー カリフラワー にんじん もやし しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな しめじ