



日曜日	こんだてめい	おもな材料				メモ	エネルギー (kcal)	
		おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	調味料		小	中・高
1 (火)	きつねうどん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめやき ゆでアスパラ	牛乳 豚肉 油揚げ たまご	ねぎ こまつな にんじん ピーマン 玉葱 しょうが アスパラガス	うどん 油 小麦粉 パン粉	しょうゆ ソース 酒 ケチャップ	ピーマンは血管に良いです	548	702
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの こまつなとごぼうのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ	あおのり 切干大根 にんじん 椎茸 ごぼう こまつな	米 大麦 小麦粉 砂糖	酒 みりん しょうゆ	切干大根は加減が多いです	566	745
3 (木)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう チーズいりミートローフ スパゲティーナポリタン ぶたにくとやさいのスープ オレンジ	牛乳 豚肉 たまご チーズ	パセリ 玉葱 ピーマン マッシュルーム 人参 えのきたけ キャベツ ほうれんそう オレンジ	パン いちごジャム スパゲティー 油 バター	ケチャップ コンソメ	チーズは加減が多いです	607	883
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに ちんげんさいのつけあわせ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐	ねぎ しょうが さやいんげん 人参 キャベツ にんじん わかめ こまつな	米 大麦 砂糖 かたくり粉	しょうゆ 酒 コンソメ	角煮は2時間煮て作ります	781	908
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき キャベツとぶたにくのカレーいため ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	バジル キャベツ にんじん 玉葱 トマト にんにく セロリー	米 大麦 パン粉 オリーブ油 バター じゃがいも 珈琲	カレー粉 コンソメ	トマトのリコピンは抗酸化作用	576	760
8 (火)	もやしラーメン ぎゅうにゅう あげじゃがいも アスパラとコーンのソテー	牛乳 豚肉	にんにく もやし 玉葱 にんじん コーン しょうが アスパラガス	麺 小麦粉 油 じゃがいも バター	コンソメ しょうゆ	アスパラが旬です	544	696
9 (水)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう けんちんじる オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 とうもろこし	にんじん 椎茸 玉葱 キャベツ たけのこ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ オレンジ	米 大麦 油 かたくり粉 じゃが芋	しょうゆ コンソメ 酒	キャベツは胃や腸に良いです	556	733
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこうじみそやき こまつなとあさりいため とりにくとこんさいのしるもの	牛乳 豚肉 みそ あさり 鶏肉	しょうが もやし こまつな ごぼう ねぎ にんじん だいこん	米 大麦 甘酒 砂糖 ごま油 油	酒 みりん しょうゆ	あさは鉄が多いです	581	767
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かじきのフライ ソース ほうれんそうともやしのつけあわせ ごじる	牛乳 かじき たまご 大豆 鶏肉 みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん 白菜 もやし ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	ソース	魚の油は体に良いです	664	886
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた こまつなのちゅうかスープ バナナ	牛乳 豚肉	にんじん こまつな もやし バナナ ピーマン 玉葱 たけのこ 椎茸	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	酒 酢 しょうゆ ケチャップ	酢は食欲増進効果があります	627	822
15 (火)	いなかうどん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき もやしいため	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	椎茸 にんじん ねぎ さやいんげん なす しめじ しょうが もやし キャベツ にんにく	うどん 砂糖 油 小麦粉	しょうゆ 酒 みりん	なすのアントシアニンは目に良い	607	786
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき ひじきのもの ぶたにくとこんさいのしるもの	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ	ひじき にんじん 白滝 ごぼう だいこん 玉ねぎ	米 大麦 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	ひじきは鉄が多いです	530	697
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのもの キャベツとわかめみそしる	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ わかめ	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん	かぼちゃは消化が良いです	619	836
18 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう やさいいため あさりとちんげんさいのクリームスープ オレンジ	牛乳 豚肉 あさり ソーセージ	玉葱 ピーマン にんじん コーン パセリ キャベツ もやし たけのこ にんにく チンゲンサイ オレンジ	米 油 バター 小麦粉	カレー粉 しょうゆ コンソメ	人参は加減が多いです	528	693
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき いとこんぶとみずなのもの とんじる	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉 豆腐	玉葱 昆布 にんじん 水菜 えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ 椎茸	米 大麦 パン粉 砂糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ	昆布は効用が多いです	579	766
22 (火)	しおラーメン ぎゅうにゅう ポークシューマイ しらたきとぶたにくいため	牛乳 豚肉	にんじん コーン キャベツ 玉葱 もやし しらたき ピーマン	麺 小麦粉 油 砂糖 ごま油	コシ酒 しょうゆ みりん	こんにゃくは低カロリーです	500	634
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかスープ バナナケーキ	牛乳 豆腐 豚肉 たまご	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん こまつな もやし バナナ レモン	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 小麦粉 バター	コンソメ しょうゆ 豆板醤	豆腐は加減が多いです	716	966
24 (木)	ライスボール ぎゅうにゅう ポークソテー やさいのそえもの あさりとやさいのスープ	牛乳 豚肉 たまご あさり	トマト にんにく 玉葱 にんじん もやし しょうが アスパラガス チンゲンサイ キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも ごま油	ワイン ケチャップ コンソメ	豚肉は鴻巣産です	624	844
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ソース ひじきとだいずのもの キャベツとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき にんじん しらたき キャベツ こまつな	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	酒 ソース みりん しょうゆ	大豆は食物繊維が多いです	679	909
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なつとう こまつなとあぶらあげのみそしる	牛乳 豚肉 納豆 油揚げ みそ	玉葱 にんじん 白滝 さやいんげん こまつな もやし	米 大麦 じゃが芋 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	芋のビタミンCは加熱に強い	598	796
29 (火)	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ ヨーグルト	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト ピーマン きゅうり もやし ほうれんそう	マカロニ 小麦粉 オリーブ油 油	ケチャップ ソース コンソメ	ヨーグルトは腸に良いです	697	899
30 (水)	じゅうしい ぎゅうにゅう とうふチャンプル もずくチキンスープ パイナップル	牛乳 豚肉 豆腐 かつおぶし 鶏肉	にんじん 椎茸 昆布 さやいんげん トマト キャベツ にんじん もやし もずく こねぎ パイナップル	米 砂糖 油	しょうゆ 酒 コシ酒 みりん	沖縄の混ぜごはんです	472	607

<保護者の方へ欠食についてのお知らせ>

連続して5日以上欠席がある場合は、5日前(土日は入れない)までに担任に欠食することを伝えてください。