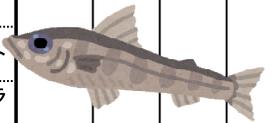
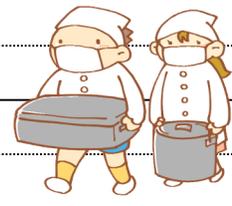




| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | Iエネルギー | たんぱく しつ | ししつ | えん ぶん |
|-------------|--------|---------------------------|--------------------------|---|----------------------------|--------|------------|------|----------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
| 1 (火) | ○ | キャベツと厚揚げの中華みそいため丼 | ぎゅうにゅう / 厚揚げ みそ 豚肉 | ピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ | 米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油 | 614 | 28.2 | 19.6 | 2.69 |
| | | わかめとコーンのあえもの | わかめ | 人参 きゅうり コーン缶 もやし | きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | チンゲンサイスープ | 鶏肉 | チンゲン菜 人参 しょうが 長ねぎ | 春雨 | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 煮干し | | | | | | |
| 2 (水) | ○ | セルフホットドッグ (コッペパン・フランクフルト) | ぎゅうにゅう / ポークフランク | | コッペパン 砂糖 | 698 | 28.0 | 30.3 | 2.82 |
| | | キャロットラペ | | 人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 | 黒砂糖 オリーブ油 サラダ油 | | | | |
| | | かぶと青大豆のクリームシチュー | 青大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ | 人参 かぶ 玉ねぎ | 米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油 | | | | |
| | | ぼんかん | | ぼんかん | | | | | |
| 3 (木) | ○ | 五目寿司・手巻きのり | ぎゅうにゅう / 油揚げ のり 鶏肉 | 人参 れんこん レモン果汁 ぶなしめじ | 米 麦 砂糖 砂糖 ごま | 603 | 25.4 | 14.6 | 2.72 |
| | | さつまいもの煮物 | 豚肉 | 人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ | さつまいも こんにゃく 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | いわしつみれ汁 | いわしつみれ (ほっけ・あじ・いわし) かまぼこ | 菜の花 大根 長ねぎ | | | | | |
| | | ふくふく豆 | 大豆 きな粉 | | 砂糖 | | | | |
| 4 (金) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう / | | 米 麦 | 604 | 23.5 | 16.7 | 2.33 |
| | | ちくわのいそべ揚げ (小麦入り) | 豆乳 青のり ちくわ | | 小麦粉 ごま サラダ油 | | | | |
| | | きんぴらごぼう | 豚肉 | 人参 ごぼう | こんにゃく きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | わかめとじゃがいものスープ | わかめ 鶏肉 | 人参 玉ねぎ | じゃがいも | | | | |
| | | カシューナッツ | | | カシューナッツ | | | | |
| 7 (月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう / | | 米 麦 | 616 | 24.8 | 22.2 | 1.94 |
| | | 豚の角煮 (うずら卵入り) | 豚肉 豚肉 うずら卵 | しょうが 長ねぎ | きび砂糖 | | | | |
| | | 辛子あえ | | 人参 ほうれん草 もやし | ごま | | | | |
| | | 厚揚げとはくさいのみそ汁 | 厚揚げ みそ わかめ | 長ねぎ 白菜 なめこ | | | | | |
| | | でこぼん | | デコボン | | | | | |
| 8 (火) | ○ | ゆかりごはん | ぎゅうにゅう / | ゆかり粉 | 米 麦 | 600 | 24.2 | 18.4 | 2.28 |
| | | めひかりの唐揚げ | めひかり | しょうが にんにく | 米粉 でん粉 サラダ油 | | | | |
| | | ごまあえ | | 人参 ほうれん草 もやし | きび砂糖 ごま ごまペースト | | | | |
| | | 豚汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | 人参 ごぼう 長ねぎ ほんしめじ | じゃがいも こんにゃく サラダ油 | | | | |
| | | ミニぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | | | |
| 9 (水) | ○ | はちみつパン | ぎゅうにゅう / | | はちみつパン | 610 | 24.7 | 21.3 | 2.30 |
| | | ミートオムレツ (卵・乳入り) | 豚肉 卵 牛乳 | 人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム | 砂糖 生クリーム オリーブ油 | | | | |
| | | ポテトと豆のサラダ | 青大豆 | きゅうり コーン缶 | じゃがいも 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | 千切り野菜のスープ | | 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ | | | | | |
| | | フルーツポンチ | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | カクテルゼリー (りんご・ぶどう・もも・豆乳ゼリー) | | | | |
| 10 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう / | | 米 麦 | 618 | 27.9 | 20.6 | 2.00 |
| | | さばのヤンニョム焼き | さば | しょうが にんにく 長ねぎ | きび砂糖 ごま油 | | | | |
| | | すき昆布サラダ | 昆布 | 人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 | 春雨 きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | トランタン | 豚肉 | 人参 大根 にんにく 長ねぎ | 里いも ごま サラダ油 | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | |
| 14 (月) | ○ | ツナときのこのトマトスパゲティ (小麦・乳入り) | ぎゅうにゅう / ツナ 豚肉 チーズ | トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ にんにく えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム | スパゲティ 砂糖 オリーブ油 バター | 616 | 24.8 | 25.7 | 1.68 |
| | | ごぼうのサラダ | | 人参 キャベツ きゅうり ごぼう | きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | チョコレートチーズタルト (小麦・乳・卵入り) | 卵 チーズ | レモン果汁 | 砂糖 チョコレート タルト レットカップ | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | |



6年生家庭科こんだて



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | エネルギー | たんぱく しつ | ししつ | えん ぶん |
|-------------|--------|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|-------|------------|------|----------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | Kcal | g | g | g |
| 15 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 626 | 26.7 | 21.3 | 2.25 |
| | | いなだの照り焼き | いなだ | | 水あめ きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | のりあえ | のり | 人参 ほうれん草 もやし | | | | | |
| | | 根菜の豆乳みそ汁 | 油揚げ 豆乳 みそ | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ | | | | | |
| | | うぐいす豆 | えんどう豆 | | 砂糖 水あめ | | | | |
| 16 (水) | ○ | キムチチャーハン | ぎゅうにゅう／ 豚肉 | 生姜 にんにく 長ねぎ キムチ | 米 麦 きび砂糖 サラダ油 | 604 | 22.2 | 19.1 | 2.56 |
| | | バンサンスウ | | 人参 きゅうり もやし | 春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | トックスープ | 鶏肉 | 人参 ほうれん草 長ねぎ たけのこ えのきたけ | トック | | | | |
| | | シュガーカシューナッツ | | | でん粉 砂糖 カシューナッツ | | | | |
| 17 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 632 | 22.8 | 22.3 | 2.24 |
| | | いわしのごまみそ煮 | みそ いわし | しょうが | きび砂糖 ごま | | | | |
| | | おひたし | | 人参 ほうれん草 もやし | | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 | 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ | 里いも こんにやく サラダ油 | | | | |
| | | りんご | | りんご | | | | | |
| 18 (金) | ○ | ごはん・手作りふりかけ | ぎゅうにゅう／昆布 けずりぶし | | 米 麦 きび砂糖 ごま | 600 | 25.2 | 17.8 | 1.74 |
| | | 高野豆腐と根菜のカリコ揚げ | 青大豆 高野豆腐 鶏肉 | ごぼう しょうが にんにく 長ねぎ れんこん | でん粉 さつまいも きび砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | はくさいとうずら卵のスープ | うずら卵 | 人参 ほうれん草 白菜 干しいたけ | しらたき | | | | |
| | | いちご | | いちご | | | | | |
| | | 小魚 | 煮干し | | | | | | |
| 21 (月) | ○ | 三色そぼろ丼(卵入り) | ぎゅうにゅう／ 鶏肉 いら卵 | グリーンピース しょうが 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 サラダ油 | 617 | 24.2 | 19.8 | 2.21 |
| | | 五目豆 | 大豆 油揚げ 昆布 | 人参 たけのこ | こんにやく 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | さつまいものみそ汁 | 豆腐 みそ | 長ねぎ 白菜 ぶなしめじ | さつまいも | | | | |
| | | アーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 22 (火) | ○ | テーブルロール | ぎゅうにゅう／ | | テーブルロール テーブルロール テーブルロール | 601 | 29.3 | 20.4 | 2.69 |
| | | さけのチーズパン粉焼き(小麦・乳入り) | 鮭 鮭 チーズ | パセリ にんにく | パン粉 オリーブ油 バター | | | | |
| | | 海藻サラダ | 海藻ミックス | 人参 ブロッコリー キャベツ もやし レモン果汁 | きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | ポテトスープ | 豚肉 | 人参 ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ | じゃが芋 | | | | |
| | | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | | | |
| 24 (木) | ○ | 皿うどん (小麦・いか・えび入り) | ぎゅうにゅう／ さつま揚げ いか えび 豚肉 | キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ | 長崎チャーメン でん粉 ごま油 サラダ油 | 700 | 24.1 | 29.6 | 1.59 |
| | | 大根サラダ | わかめ | 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ | 砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | フルーツ蒸しパン | いんげん豆 豆乳 | りんご缶 黄桃缶 | 蒸しパンミックス 砂糖 | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | |
| 25 (金) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 607 | 29.0 | 18.1 | 2.38 |
| | | ほっけ一夜干し | ほっけ ほっけ | | | | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | 人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ | じゃがいも こんにやく 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | 長ねぎ 白菜 ぶなしめじ | | | | | |
| | | 清見オレンジ | | 清見オレンジ | | | | | |
| 28 (月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 628 | 23.0 | 22.3 | 1.83 |
| | | とりの唐揚げ | 鶏肉 | しょうが にんにく | でん粉 サラダ油 | | | | |
| | | じゃがいものサラダ | | 人参 きゅうり コーン缶 | じゃがいも 砂糖 ごま ごまペースト サラダ油 | | | | |
| | | 冬野菜たっぷりみそ汁 | 油揚げ みそ | 菜の花 かぶ れんこん | | | | | |
| | | はるか(柑橘果物) | | はるか(柑橘果物) | | | | | |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 622 | 25.4 | 21.1 | 2.24 |
|-------|-----|------|------|------|

6年生家庭科こんだて