

ひづけ 日付	こんだてめい (★…6年生のリクエストメニュー)	カロリー (kcal) タンパク (g)	おもなざいりょう		
			ちにく 血や肉に なる	あか からだちょうし 体の調子を との整える	みどり エネルギー のもとになる
2(月)	牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	675 26.6	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にら ににく しょうが キャベツ とうもろこし	ごめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま
3(火)	牛乳 クリームスープスパゲティ ごまじゃこサラダ	649 22.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらす 調理用牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ さやいんげん	クロワッサン スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ごま
4(水)	牛乳 いわしのかばやき キャベツのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	642 27.1	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま
5(木)	牛乳 とりにくのこうみあげ キャベツのあまずあえ くまらスープ	664 28.8	ぎゅうにゅう とりにく 調理用牛乳	ににく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	ロールパン でんぶん あぶら さとう さつまいも バター
6(金)	牛乳 たにんにおぶっこ ながのけんのきょうどりょうり	678 30.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん うどん
9(月)	牛乳 かやくごはん ゆきけしりんご	621 26.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ はくさい しめじ ねぎ りんご	ごめ しらたまだんご
10(火)	牛乳 わかめごはん みそバターコーンラーメン きりほしだいこんのサラダ	611 26.8	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ とりにく	こまつな もやし とうもろこし にんじん ねぎ きりほしだいこん	ごめ ちゅうかそば バター ごま あぶら
12(木)	牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	549 23.7	ぎゅうにゅう てぼうまめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ににく パセリ キャベツ	ロールパン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ
13(金)	牛乳 ちくわのいそべあげ ブロッコリーのごましようゆあえ しんめいじる みはらのきせつりょうり	614 25.0	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ とりにく みそ	プロッコリー はくさい だいこん ごぼう しめじ わけぎ	ごめ こむぎこ あぶら さとう
16(月)	牛乳 すきやき もやしのごまぞあえ	603 26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらす	はくさい こんにゃく にんじん ごぼう しろねぎ もやし わけぎ	ごめ さとう あぶら ごま
17(火)	牛乳 とりにくのピザやき こふきいも キャベツとたまねぎのスープ れいとうみかん★	559 30.6	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい パセリ みかん	コッペパン あぶら じゃがいも
18(水)	牛乳 ひろしまなとタコのカレーピラフ フレンチサラダ マカロニスープ	510 18.1	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	ごめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも
19(木)	牛乳 キムチやきそば★ たまごとほうれんそうのスープ	581 27.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ	ロールパン スパゲティ あぶら
20(金)	牛乳 あつあげのみそに にくだんごとはくさいのスープ	683 30.8	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しょうが ねぎ はくさい	ごめ あぶら さとう でんぶん
24(火)	牛乳 にくうどん わかめサラダ	547 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	ごめ うどん あぶら
25(水)	牛乳 タンドリーチキン ザワークラウト フワフワスープ	630 28.1	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご チーズ	ににく キャベツ にんじん レモン たまねぎ パセリ	ごめ さとう パンこ
26(木)	牛乳 カレーシチュー★ スパゲティサラダ	596 25.7	ぎゅうにゅう とりにく 調理用牛乳	たまねぎ にんじん ににく ブロッコリー キャベツ きゅうり	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター スパゲティ
27(金)	牛乳 さけのメープルマスタードソース キャベツのこんぶあえ じゃがいものスープに カナダのりょうり	732 28.9	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	ごめ でんぶん あぶら メープルシロップ じゃがいも

今月の一日平均栄養価

エネルギー	613キロカロリー	鉄	2mg
たんぱく質	26.5g	ビタミンA	241 μ g
脂質	20.5g	ビタミンB1	0.6mg
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.5mg
カルシウム	345mg	ビタミンC	30mg
		食物纖維	3.6g
		マグネシウム	84mg
		亜鉛	3mg