



こんだてよていひょう



五泉市立五泉南小学校 / 県立五泉特別支援学校

日/曜日	こんだて		おもなさいりょう			I栄養たんぱく質	備考
			あかのなかま 体をつくる	きいろのなかま エネルギーになる	みどりのなかま 体の調子をととのえる		
2月	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		585 kcal	
	主菜・汁もの	かみかみやきにくどん(ぐ)	ぶたにく, さつまあげ	あぶら, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, きくらげ, こんにゃく, チンゲンサイ	24.9 g	
	汁もの	わかめスープ	なると, とうふ, わかめ		たけのこ, コーン, たまねぎ, にんじん		
6金	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		681 kcal	
	主菜・汁もの	チキンカレー	とりにく	あぶら, じゃがいも, かれーるう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ	24.3 g	
	副菜	かいそうサラダ	ツナ, かいそう	ごま, あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン		
9月	主食	ごはん		こめ		606 kcal	
	主菜・副菜	たらとだいのちりソース	たら, だいす	でんぷん, こめ, あぶら, さとう	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, しょうが	25.5 g	
	汁もの	ちんげんさいのスープ	とうふ, かまぼこ	ごまあぶら	チンゲンサイ, にんじん, えのきたけ, ねぎ		
	その他	ふりかけ(のり)	のり	かつおぶし, まっちゃん			
10火	主食	ごはん		こめ		615 kcal	
	主菜	とりのマスタードやき	とりにく	さとう		26.9 g	
	汁もの	ポテトスープ	ウィンナー, しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう		
	副菜	スパゲッティサラダ	ツナ	スパゲッティ, ノンエッグマヨネーズ, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, コーン		
11水	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		607 kcal	
	主菜	ツナそぼろどん(ぐ)	ツナ	さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, えだまめ	23.6 g	
	汁もの	みそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	じゃがいも	たけのこ, にんじん		
	副菜	キャベツのそくせきづけ	しおこんぶ		キャベツ, きゅうり		
12木	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		729 kcal	
	主菜・汁もの	ハヤシライス	ぶたにく	あぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	20.3 g	
	副菜	ひじきのごまサラダ	ひじき	さとう, ごまあぶら, ごま	にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり		
13金	主食	わかなごはん		こめ, さとう	だいこん, きょうな, ひろしまな	604 kcal	
	主菜	たまごやき	たまご	さとう, でんぷん		21.4 g	
	汁もの	さわにわん	ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	ごぼう, にんじん, ながねぎ, たけのこ, えのきたけ		
	副菜	こまつなのゴマネーズあえ	ツナ	さとう, ノンエッグマヨネーズ, ごま	こまつな, もやし, にんじん		
16月	主食	ごはん		こめ		596 kcal	
	主菜	さわらのてりやき	さわら	さとう		24.0 g	
	汁もの	はるキャベじる	あつあげ, みそ		キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, ねぎ		
	副菜	ふきとたけのこのきんぴら	さつまあげ	あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	ふき, たけのこ, しいたけ, にんじん, こんにゃく		
	その他	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	みずあめ, さとう, でんぷん	いちご, かじゅう, りんご加工品		
17火	主食	ごはん		こめ		656 kcal	
	主菜	あげだしとうふごまだれかけ	とうふ, とうにゅう	あぶら, さとう, ごま, こめ, でんぷん		22.2 g	
	汁もの	つくねじる	とりにく, だいす, あぶらあげ, かまぼこ, みそ	あぶら, ばんこ, さとう, でんぷん	だいこん, にんじん, しいたけ, こまつな, たまねぎ		
	副菜	わかめとコーンのおひたし	わかめ		もやし, にんじん, きゅうり, コーン		

日/曜日	こんだて		おもなさいりょう			I栄養たんぱく質	備考
			あかのなかま 体をつくる	きいろのなかま エネルギーになる	みどりのなかま 体の調子をととのえる		
18水	主食	やさいピラフ		とりにく	こめ, あぶら	507 kcal	
	主菜・汁もの	ミネストローネスープ	ウィンナー, しろいんげんまめ	じゃがいも, こめ, でんぷん	たまねぎ, コーン, にんじん, グリンピース	20.8 g	
	副菜	チーズサラダ	チーズ	あぶら, さとう	キャベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト		
19木	主食	ごはん		こめ		629 kcal	
	主菜	アスパラポークソテー	ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, でんぷん	アスパラガス, たまねぎ, りんご	27.2 g	
	汁もの	わかたけじる	あつあげ, わかめ		たけのこ, にんじん, えのきたけ		
	副菜	わふうマカロニサラダ	ツナ, だいす, かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり		
20金	主食	ごはん		こめ		586 kcal	
	主菜	にくしゅうまい	ぶたにく, とりにく,	あぶら, こむぎ, でんぷん, さとう	たまねぎ, しょうが	25.3 g	
	汁もの	もずくスープ	もずく, なると, あつあげ		もやし, にんじん, えのきたけ, こまつな		
	副菜	とりにくのちゅうかいため	とりにく	ごまあぶら, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ, きくらげ, コーン, にんにく, しょうが		
24火	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		658 kcal	
	主菜・汁もの	ホイコーロどん(ぐ)	ぶたにく, こうやとうふ, みそ	ごまあぶら, さとう, でんぷん	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, えのきたけ, にんにく, しょうが	25.4 g	
	副菜	コーンたまごスープ	ベーコン, たまご	でんぷん	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, コーン, チンゲンサイ		
25水	主食	ごはん		こめ		594 kcal	
	主菜	ソースチキンカツ	とりにく	あぶら, さとう, でんぷん		23.1 g	
	汁もの	みそしる	わかめ, とうふ, みそ	じゃがいも	にんじん, もやし, こまつな		
	副菜	キャベツのゆかりあえ			キャベツ, きゅうり, にんじん, しそ		
26木	主食	ごはん		こめ		638 kcal	
	主菜	あじしおこうじやき	あじ	しおこうじ, さとう		28.0 g	
	汁もの	いもだんごじる	ぶたにく, だいす, あぶらあげ, かまぼこ, みそ	じゃがいも, でんぷん, こむぎ	だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれんそう		
	副菜	きりぼしだいこんサラダ		ごまあぶら, さとう, ごま	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり, コーン		
27金	主食	むぎごはん		こめ, おおむぎ		585 kcal	
	主菜	ビビンバ(やきにく)	ぶたにく, みそ	ごまあぶら, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, ぜんまい, こんにゃく, しいたけ, たけのこ	23.4 g	
	汁もの	ナムル		さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, にんじん, きゅうり		
	副菜	しりとりスープ	なると	じゃがいも	こまつな, コーン, しめじ, もやし		
30月	主食	ごはん		こめ		639 kcal	県立五泉特別支援学校
	主菜	かつおフライ	かつお	あぶら, ばんこ, でんぷん, こむぎ		26.1 g	
	汁もの	みそしる	あつあげ, みそ		にんじん, もやし, えのきたけ, ほうれんそう		
	副菜	きりぼしだいこんのやきそばふう	ぶたにく	ごまあぶら, さとう	きりぼしだいこん, キャベツ, にんじん, ピーマン, コーン		
31火	主菜・主菜	アーモンドそぼろごはん	とりにく	こめ, あぶら, アーモンド, さとう	にんじん, しょうが, えだまめ	612 kcal	
	汁もの	とうにゅうみそしる	ぶたにく, あつあげ, とうにゅう, みそ		だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, こまつな, ねぎ	25.1 g	
	副菜	いそマヨサラダ	きざみのり, かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー, きゅうり, コーン, にんじん		

※牛乳は毎日付きます
※都合により献立名が変更になる場合があります

