

こんだてよていひょう

今月の地場産物（五泉市産）は、**きゅうり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも（メークイン）**です。

五泉市立五泉南小学校 / 県立五泉特別支援学校

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子をととのえる	
1 金	むぎごはん	こめ,むぎ			697 kcal
	チキンカレー	あぶら,じゃがいも,カレー ルウ,デシソース,こむぎこ	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,オニオン ソテー,にんじん,しめじ,りんごビュレ	22.0 g
	ふくじんづけ			だいこん,なす,すいか,れんこん,にんじ ん,しょうが,しそのは	
	フルーツポンチ	かんてん		りんご,みかん,もも,ラフランス,ぶどう かじゅう,りんごかじゅう	
4 月	ごはん	こめ			583 kcal
	さんまオレンジに		さんま, さとう, みずあめ	オレンジピール,オレンジかじゅう	22.4 g
	とんじる	じゃがいも,ごまあぶら	ぶたにく,とうふ,みそ	にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく, ねぎ	
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	
5 火	ごはん	こめ			589 kcal
	とりにくのパーベキュー ソース	さとう	とりにく,みそ	りんごビュレ,にんにく	26.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも,アーモンド,あ ぶら,さとう		にんじん,きゅうり	
	あさりのスープ		あさり	にんじん,たまねぎ,コーン,こまつな	
	ふりかけ(のり)	さとう,でんぷん	のり,かつおぶし		
6 水	むぎごはん	こめ,むぎ			634 kcal
	さんしょくどん(ぐ)	さとう,でんぷん,あぶら	いりたまご,えだまめ,ぶたに く	にんじん	22.7 g
	やさいスープ	じゃがいも	ベーコン,しろいんげんま め	たまねぎ,にんじん	
アップルシャーベット	さとう		りんご		
7 木	ごはん	こめ			611 kcal
	ミートハンバーグ	さとう,でんぷん,あぶら	ぶたにく,とりにく	たまねぎ	22.1 g
	たんざくサラダ	さとう,ごまあぶら,ごま		だいこん,きゅうり,にんじん,コーン	
	たなばたじる	こめ,こめん	とうふ,ほしかまぼこ	にんじん,ねぎ,たけのこ,おくら	
たなばたデザート	さとう,みずあめ		ぶどうかじゅう,りんごかじゅう,うん しゅうみかんかじゅう		
8 金	ごはん	こめ			618 kcal
	ホキたつたあげ	あぶら, でんぷん	ホキ		26.5 g
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく,かまぼこ	ごぼう,にんじん,ねぎ,たけのこ,えのき だけ	
なすみそいため	あぶら,さとう	ぶたにく,みそ	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あか ピーマン		
11 月	むぎごはん	こめ,むぎ			683 kcal
	マーボーどん(ぐ)	あぶら,さとう,ごまあぶ ら,でんぷん	とうふ,ぶたにく,みそ	にんじん,なごねぎ,たけのこ,にら,しい たけ,にんにく,しょうが	27.9 g
	かいそうサラダ	ごま,あぶら,さとう	ツナ,わかめ,くきわかめ, こんぶ,とさかのり	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
12 火	えだまめうめごはん	こめ,でんぷん,さとう	えだまめ	うめ	573 kcal
	にくしゅうまい	こむぎこ	ぶたにく		21.6 g
	おかかあえ		かつおぶし	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく		

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	連絡
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子をととのえる		
13 水	こめこめん	こめ,こむぎこ			712 kcal	
	だいすフライ	あぶら,こむぎこ,でんぷん, パンこ,さとう	ぶたにく	たまねぎ,にんじん	29.8 g	
	カレーなんばんじる	カレールウ,こめ,かーゆ	とりももにく,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう		
	ココロきゅうり			きゅうり		
14 木	ごはん	こめ			664 kcal	南小6年生 修学旅行
	たまごやき	さとう,でんぷん	たまご		26.1 g	
	きりこんぶに	さとう,あぶら	こんぶ,さつまあげ,うちま め	にんじん,ごぼう,こんにゃく,しいたけ		
	なつものっぺいじる	じゃがいも,でんぷん	ちくわ,とりにく	こんにゃく,とうがん,にんじん,しいた け,おくら		
15 金	ごはん	こめ			626 kcal	南小6年生 修学旅行 衛生管理 者あり
	とりのしょうゆこうじや き	しょうゆ,こうじ	とりにく	にんにく,しょうが	26.0 g	
	フレンチサラダ	あぶら,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レ モンかじゅう		
	みそしる		あぶらあげ,みそ	なす,にんじん,たまねぎ,こまつな		
	れいとうみかん			みかん		
のりつくだに	みずあめ	のり				
19 火	ごはん	こめ			619 kcal	
	ぶたにくとだいのあげ に	こめ,でんぷん,あぶら,じゃ がいも,さとう,こめ,かー ルウ	ぶたにく,だいす	しょうが,にんにく,こんにゃく,にんじ ん,さやいんげん	25.0 g	
	もすくのスープ		もすく,とうふ,かまぼこ	たけのこ,にんじん,えのきたけ,ねぎ		
きゅうりとキャベツのピ リからづけ	さとう,ごま,ごまあぶら, ラーゆ		きゅうり,キャベツ			
20 水	ごはん	こめ			602 kcal	
	さばこんぶやき	さとう	さば		27.1 g	
	とうにゅうじる		あぶらあげ,ぶたにく,だいす ペー,とうにゅう,みそ	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく		
さっぱりあえ	はるさめ,さとう,ごま	くきわかめ	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,レ モンかじゅう			
21 木	ごはん	こめ			630 kcal	
	くるまふカツ	あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	くるまふ		23.1 g	
	とんじる		ぶたにく,あつあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,なす,えのきたけ,さ やいんげん	24.2 g	
パンパンジーサラダ	さとう,ごま	とりにく,みそ	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが			
22 金	こめこナン	こむぎこ,こめこミックス こ,こめこ,さとう			574 kcal	
	ドライカレー	あぶら,カレールウ,こめ こカレールウ	ぶたにく,だいす	にんにく,しょうが,にんじん,オニオンソ テー,たまねぎ,セロリ,ピーマン,トマト	23.0 g	
	やさいスープ			もやし,にんじん,えのきたけ,こまつな, たまねぎ		
	アセロラゼリー	さとう,でんぷん		アセロラかじゅう		

※食材入荷等の都合により、献立名が変更になる場合があります。
牛乳は毎日つきます。