



こんだてよていひょう

五泉市立五泉南小学校

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	備考・ 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		
24 水	むぎごはん	こめ, むぎ				
	ツナそぼろどん	さとう, ごま	ツナ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, えだまめ	602 kcal	
	しおどりじる		とりにく, あぶらあげ	ねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, もやし, こまつな	22.3 g	
	メロンソーダふうゼリー	さとう, みずあめ, あぶら	とうにゆう, だいずこな	メロンピューレ		
25 木	コーンピラフ	こめ, あぶら	とりにく	たまねぎ, コーン, にんじん, グリンピース	566 kcal	
	プレーンオムレツ	さとう, あぶら, 卵, 材でんぶん	たまご	たまねぎ	21.9 g	
	ポテトスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ, にんじん, コーン, ほうれんそう		
26 金	ごはん	こめ			583 kcal	
	あつあげのちゅうかいため	ごまあぶら, さとう, でんぶん	あつあげ, ぶたにく, みそ	たまねぎ, にんじん, メンマ, チンゲンサイ, きくらげ, にんにく, しょうが	23.7 g	
	にらたまじる		こうやどうふ, たまご, だいずペースト, みそ	にら, にんじん, たまねぎ, えのきたけ		
	あじつけのり	さとう	のり	しいたけ		
29 月	カレーあじごはん	こめ			645 kcal	
	タコライスのご	さとう, ハヤシルウ, こめこ ハヤシルウ, こめこ	ぶたにく	にんにく, しょうが, わかめ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト	25.8 g	
	チキンマカロニスープ	じゃがいも, こめこマカロニ	とりにく	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, パセリ		
30 火	ごはん	こめ			641 kcal	
	わふうおろしハンバーグ	さとう, でんぶん, あぶら	ぶたにく, とりにく	だいこん	23.9 g	
	ごまだれサラダ	ごま, さとう, ごまあぶら, あぶら		ブロッコリー, きゅうり, にんじん, コーン		
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	わかめ, みそ	オクラ, にんじん, ねぎ		
31 水	キムチチャーハン	こめ, あぶら, ごまあぶら	ぶたにく	にんにく, しょうが, はくさいキムチ, にんじん, ねぎ, にら	508 kcal	2年1組
	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, えのきたけ	19.0 g	リクエスト
	アセロラゼリー	でんぶん, さとう		アセロラかじゅう		メニュー

※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。