



こんだてよていひょう

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しつ しつえんぶん
		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	
3月	ごはん	こめ			626 kcal
	さばのみそに	さとう, でんぷん	さば		24.4 g
	すましじる		とうふ, かまぼこ	にんじん, たけのこ, えのきだけ, ねぎ, ほうれんそう	22.3 g
	アーモンドあえ	さとう, アーモンド		きりぼしだいこん, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	2.2 g
	れいとうみかん			みかん	
4火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			559 kcal
	びびんば(ぐ)	ごまあぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく	にんにく, しょうが, ぜんまい, こんにゃく, しじみ, だし	24.6 g
	わかめとレタスのスープ		なると, とうふ, わかめ	えのきだけ, たまねぎ, にんじん, レタス	15.9 g
	ナムル	さとう, ごまあぶら, ごま		もやし, にんじん, こまつな	2.6 g
5水	ごはん	こめ			626 kcal
	いわしのうめに	さとう, でんぷん	いわし	うめ	28.8 g
	のりあえ	ごまあぶら	のり	もやし, きゅうり, にんじん	19.9 g
	やさいのたまごとじ	じゃがいも, さとう	ぶたにく, たまご	しょうが, にんじん, たまねぎ, こぼろ, さやいんげん, こんにゃく	3.0 g
7金 五泉市統一献立五つ星給食	ごはん	こめ			641 kcal
	いもっこのなかよしあけ	あぶら, さとう, さとう, ごま, ごまあぶら, でんぷん	たら	ねぎ, しょうが	24.7 g
	はいでがわのせいりゅうわん	はるさめ	ぶたにく, かまぼこ	ごぼう, にんじん, えのきだけ, ねぎ, たけのこ, きぬさや	21.3 g
	ごせんびじんサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	れんこん, にんじん, きゅうり, コーン	1.8 g
11火	ごはん	こめ			604 kcal
	とうふハンバーグトマトソース	あぶら, さとう, でんぷん	とうふ, とりにく	たまねぎ, にんじん, れんこん, キャベツ, ねぎ, トマト	21.3 g
	わかめスープ		なると, とうふ, わかめ	メンマ, たまねぎ, にんじん	19.7 g
	コーンポテト	じゃがいも, さとう, あぶら		コーン, えだまめ	2.6 g
12水	ごはん	こめ			637 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン	27.4 g
	きりぼしだいこんサラダ	ごまあぶら, さとう, ごま	ツナ	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり	22.2 g
	みそしる	さとう, いも	あつあげ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな	1.7 g
13木	むぎごはん	こめ, おおむぎ			616 kcal
	とりごぼろどん	さとう, でんぷん, あぶら	とりにく	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, にんじん, ねぎ, えだまめ	27.3 g
	いもだんごじる	でんぷん	とりにく, だいず, あぶらあげ, かまぼこ	だいこん, にんじん, しじみ, いたけ, ねぎ, こまつな, じゃがいも	14.8 g 2.2 g
14金	ごはん	こめ			649 kcal
	たいとだいのチリソース	でんぷん, こめ, あぶら, さとう	だいず, たい	たまねぎ, ビーマン, にんにく, しょうが	30.1 g
	サンラータン	でんぷん, ごまあぶら	ぶたにく, とうふ, たまご	えのきだけ, しめじ, しいたけ, しょうが, こまつな, ねぎ	22.7 g 1.8 g
17月	ごはん	こめ			559 kcal
	プルコギどんのぐ	さとう, ごまあぶら, ごま	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, もやし, たら	25.3 g
	チンゲンサイのスープ	ごまあぶら	あつあげ, かまぼこ	チンゲンサイ, にんじん, えのきだけ	17.0 g 2.1 g

※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。

今月の地場産物(五泉市産)は **こめ、みそ、じゃがいも、きゅうり、ごぼう、ねぎ、さとういも、くり、もちごめ、れんこん** 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しつ しつえんぶん
		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	
18火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			629 kcal
	ハヤシライス	あぶら, ハヤシルウ, さとう, デミグラスソース	ぶたにく	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	18.9 g
	ブロッコリーサラダ	あぶら, さとう	ひじき	ブロッコリー, キャベツ, コーン	23.5 g 1.2 g
☆五泉の五つ星給食 ☆五泉の恵満載! いもっち・くりっち、いずみちゃん夢のスペシャルコラボ給食☆					
19水 食育の日 統一 献立	むらまつくりおこわ	こめ, もちごめ, くり, ごま			604 kcal
	いずみちゃんたまごやき	さとう	たまご		25.1 g
	さとういもじる	さとういも	ぶたにく, あつあげ, だいず	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	18.4 g
れんこんのいそかあえ		ツナ, のり	れんこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	2.2 g	
20木	ごはん	こめ			811 kcal
	はるまき	あぶら, こむぎこ		たけのこ, にんじん, しじみ, いたけ	21.3 g
	ちゅうかスープ		なると, とうふ	もやし, にんじん, メンマ, ねぎ	39.5 g
	かいそうサラダ	ごま, あぶら, さとう	ツナ, かいそう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	3.3 g
	おおかふりかけ	さとう, でんぷん	のり		
21金	ごはん	こめ			559 kcal
	とりのマスタードやき	さとう	とりにく		26.1 g
	ポトフ	じゃがいも	ソーセージ	セロリ, ブロッコリー, にんじん, かぶ, たまねぎ	15.0 g
	ふくじんあえ	さとう		キャベツ, にんじん, れんこん, なす, だいこん	2.7 g
25火	ごはん	こめ			497 kcal
	ほきフライ	あぶら, こむぎこ	ほき		14.1 g
	みそしる		こうやとうふ, みそ	だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	15.8 g
	れんこんきんぴら	ごまあぶら, さとう, ごま	さつまあげ	にんじん, ごぼう, れんこん, こんにゃく, しめじ, さやいんげん	1.6 g
26水	ごはん	こめ			601 kcal
	コーンしゅうまい	こむぎこ, パン, あぶら, さとう, でんぷん	とうふ, さかなすりみ	たまねぎ, コーン	18.2 g
	みそしる	じゃがいも		キャベツ, にんじん	20.7 g
	きりぼしだいこんのごまネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ, ごま	ツナ	きりぼしだいこん, にんじん, こまつな, コーン	2.2 g
	のりふりかけ	さとう, でんぷん	のり		
27木	ごはん	こめ			558 kcal
	いわしのごまみそに	さとう, でんぷん, ごま	いわし		23.5 g
	あきやさいのもの	さとういも, くり, さとう	とりにく, こうやとうふ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, れんこん, しめじ, さやいんげん	13.1 g
あきいろびたし			ほうれんそう, もやし, キャベツ, きく	2.2 g	
28金	ごはん	こめ			583 kcal
	だいこんとあつあげのオムライス	あぶら, さとう	あつあげ, ぶたにく	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, きくらげ, チンゲンサイ	24.2 g
きりざい	ごま	なっとう, チーズ	たくあん, こまつな, にんじん	19.6 g 2.5 g	
31月 ハロウィンメニュー	ごはん	こめ			698 kcal
	ミートハンバーグ	さとう, あぶら, でんぷん	ぶたにく, とりにく	たまねぎ	26.9 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン, きゅうり, ゆうなまクリーム	かぼちゃ, ベーコン, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, コーン	20.2 g
	ツナサラダ	さとう	ツナ	ブロッコリー, キャベツ, コーン	2.2 g
ハロウィンミニゼリー	ゼラチン, さとう		オレンジかじゅう		