



献立予定表



暁小学校

R6.10.1

| 日 | 曜日 | | 赤 血や肉になる食べ物 | 黄色 力の素になる食べ物 | 緑 体の調子を整える食べ物 | Kcal クソパンク質 |
|-----|----|---|---------------------|--|--------------------------------------|--|
| 2日 | 水 | 千切りキャベツ ふきの煮物 玉子焼き | 豚肉 豆腐 たまご かつおぶし | 米 小麦粉 ごま パン粉 | キャベツ ふき にんじん コーン | 高学年 586 kcal 低学年 20.1 g 554 kcal 19.4 g |
| 3日 | 木 | 肉じゃが マスの塩焼き ごはん | 豚肉 いか マスの 魚肉 | 米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも | にんじん たまねぎ きぬさや コーン ごんにやく | 高学年 599 kcal 低学年 22.2 g 567 kcal 21.5 g |
| 4日 | 金 | ポテトサラダ ミートボール ロールパン | 鶏肉 ミンチ | パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ジュース タルタルソース | にんじん たまねぎ コーン キャベツ いんげん | 高学年 618 kcal 低学年 20.2 g 586 kcal 19.5 g |
| 7日 | 月 | ハンバーグ ミニポテト わらびもち | ミンチ | 米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも わらびもち | たまねぎ フロッコリ ごぼう にんじん ピーマン ごんにやく | 高学年 589 kcal 低学年 19.8 g 557 kcal 19.1 g |
| 9日 | 水 | 麻婆豆腐 ナムル ごはん | 豆腐 豚肉 ミンチ | 米 小麦粉 油 パン粉 セリ | ねぎ たまねぎ チンゲン菜 もやし にんじん | 高学年 596 kcal 低学年 21.1 g 564 kcal 20.4 g |
| 10日 | 木 | アジフライ (タルタルソース) 切干大根の和風ドレッシングがえ 磯のり | あじ ミンチ | 米 小麦粉 油 パン粉 ドレッシングが タルタルソース | れんこん コーン 切干大根 にんじん 青菜 磯のり | 高学年 594 kcal 低学年 22.3 g 562 kcal 21.6 g |
| 11日 | 金 | 焼きそば ミニフランク (ケチャップ) さくらしゅうまい | 豚肉 魚肉 たまご ミンチ | 米 小麦粉 油 片栗粉 中華麺 | キャベツ にんじん フロッコリ たまねぎ コーン | 高学年 583 kcal 低学年 21.9 g 551 kcal 21.2 g |
| 16日 | 水 | 甘辛ダレのささみフライ 根菜あえ シュークリーム | 鶏肉 | 米 小麦粉 油 パン粉 シュークリーム | ごぼう 青のり 白菜 にんじん たまねぎ コーン | 高学年 600 kcal 低学年 22.8 g 568 kcal 22.1 g |
| 17日 | 木 | からあげ 春巻き 玉子焼き | 鶏肉 ミンチ たまご | 米 小麦粉 油 片栗粉 春巻 | たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん | 高学年 591 kcal 低学年 22.9 g 559 kcal 22.2 g |
| 18日 | 金 | 筑前煮 シーフードコン ミニさつまいも | 鶏肉 ミンチ えび 魚肉 | 米 小麦粉 油 パン粉 さつまいも 里芋 | たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ごんにやく コーン | 高学年 581 kcal 低学年 19.9 g 549 kcal 19.2 g |
| 21日 | 月 | れんこんチツナス チキンチツナス (パセリ) ごはん | ミンチ ツナ たまご 鶏肉 | 米 小麦粉 油 パン粉 セリ | れんこん たまねぎ にんじん いんげん 青のり | 高学年 594 kcal 低学年 22.0 g 562 kcal 21.3 g |
| 23日 | 水 | ピビンバ チヤブチエ ごはん | 豚肉 ミンチ ツナ | 米 小麦粉 油 片栗粉 春巻 フーナツ | チンゲン菜 もやし にんじん キャベツ | 高学年 579 kcal 低学年 19.8 g 547 kcal 19.1 g |
| 24日 | 木 | 厚切りハムカツ (ケチャップ) ひじき煮 ポテトサラダ | 豚肉 高野豆腐 油揚げ | 米 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ | アロッコリ ひじき にんじん コーン いんげん | 高学年 586 kcal 低学年 20.2 g 554 kcal 19.5 g |
| 25日 | 金 | 【カレー】 かぼちやコロツケ ぶどうゼリー ごはん | 豚肉 | 米 小麦粉 油 カレールウ じゃがいも セリ ドレッシング | かぼちや たまねぎ にんじん キャベツ 福神漬 | 高学年 619 kcal 低学年 19.0 g 587 kcal 18.3 g |
| 28日 | 月 | ナポリタンスパ オムレツ (ケチャップソース) もつちーな | 鶏肉 たまご ウインナー | 米 小麦粉 油 パン粉 スパゲティ ドレッシング | ごぼう にんじん コーン たまねぎ ピーマン | 高学年 580 kcal 低学年 22.5 g 548 kcal 21.8 g |
| 30日 | 水 | ミートペネ 白身魚フライ (ソース) チーズ | 白身魚 豆乳 チーズ ウインナー | 米 小麦粉 油 パン粉 | たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 わかめ | 高学年 589 kcal 低学年 22.9 g 557 kcal 22.2 g |
| 31日 | 木 | からあげ (2種類) じゃがバターひじき かまぼこ ごはん | 鶏肉 ツナ たまご 魚肉 | 米 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも セリ | フロッコリ にんじん ひじき コーン | 高学年 595 kcal 低学年 22.9 g 563 kcal 22.2 g |

今日の旬 えのき かぶ かぼちや さつまいも さといも しいたけ しめじ くり じゃがいも なめこ にんじん みかん
ぶどう マスカット リンご かき さば さんま しらす いわし さけ