



献立予定表



暁小学校
R6.10.31

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 タンパク質
1日	金	とんかつ ふきのおかかあえ ごはん	千切りキャベツ さくらしゅうまい	豚肉 魚肉 ミンチ かつおぶし	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	ふき にんじん コーン たまねぎ キャベツ	高学年 596 kcal 21.8 g 低学年 538 kcal 20.1 g
6日	水	からあげ 玉子焼き 切干大根のあえもの	ポテトサラダ ウインナー ごはん	鶏肉 たまご ウインナー	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも ごまドレッシング	にんじん いんげん コーン 切干大根 チンゲン菜	高学年 606 kcal 23.8 g 低学年 574 kcal 23.1 g
7日	木	とり天 さつまいも天 がんも	ちくわ天 ほうれん草のお浸し わかめごはん	鶏肉 魚肉 豆腐	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 さつまいも	ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ わかめ	高学年 580 kcal 21.2 g 低学年 548 kcal 20.5 g
8日	金	てりやきハンバーグ 添え野菜 チーズ	白身ポーションフライ (マヨソース) じゃがツナひじき ごはん	ミンチ 白身魚 ツナ チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ひじき ブロッコリー コーン いんげん にんじん	高学年 601 kcal 23.2 g 低学年 569 kcal 22.5 g
11日	月	アジフライ (タルタルソース) 枝豆つみれ ゼリー	れんこんの青のりあえ ブロッコリーのコンソメ煮 ごはん	あじ ミンチ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 ゼリー タルタルソース	れんこん 青のり たまねぎ にんじん 枝豆 ブロッコリー コーン	高学年 591 kcal 22.0 g 低学年 559 kcal 21.3 g
13日	水	肉じゃが 五目きんぴら ごはん	タレ漬けメンチカツ 鮭フレーク	豚肉 ミンチ 鮭	米 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん いんげん ピーマン ごぼう こんにゃく	高学年 581 kcal 21.7 g 低学年 549 kcal 21.6 g
14日	木	ぎょうざ チンゲン菜のナムル ごはん	千切りキャベツ (ドレッシング) 鶏だんごのカレー煮	ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 ドレッシング カレー粉	キャベツ にんじん チンゲン菜 もやし コーン たまねぎ	高学年 584 kcal 20.1 g 低学年 552 kcal 19.4 g
15日	金	ソース焼きそば フライドチキン ごはん (磯のり)	コールスロー ウインナー	豚肉 ウインナー 鶏肉 たまご	米 油 小麦粉 中華麺 ドレッシング	キャベツ にんじん コーン たまねぎ のり	高学年 575 kcal 23.8 g 低学年 543 kcal 23.3 g
18日	月	ハンバーグ れんこんチップス 野菜ゼリー	チキンナゲット 根菜のごまドレサラダ パン	ミンチ 鶏肉	パン 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん コーン	高学年 597 kcal 23.0 g 低学年 565 kcal 22.3 g
20日	水	チンジャオロースー 春雨の酢の物 プチシュークリーム	五目春巻き ミニハムステーキ ごはん	豚肉 ミンチ ハム	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 シュークリーム	たけのこ ピーマン しいたけ にんじん もやし チンゲン菜	高学年 616 kcal 21.3 g 低学年 584 kcal 20.6 g
21日	木	スパゲティー オムレツ (ケチャップソース) ごはん	ハムカツ キャベツのサラダ ごはん	豚肉 たまご ツナ	米 油 小麦粉 パン粉 スパゲティー ドレッシング	キャベツ にんじん コーン グリーンピース	高学年 589 kcal 23.2 g 低学年 557 kcal 22.5 g
22日	金	カレー 切干大根のサラダ 福神漬	イカフライ ミニフィッシュ ごはん	豚肉 いか 小魚	米 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ 切干大根 青菜 コーン 福神漬	高学年 621 kcal 18.8 g 低学年 589 kcal 18.1 g
25日	月	塩焼きそば ブロッコリーのスープ煮 ゼリー	甘辛ダレのささみフライ 玉子焼き ごはん	鶏肉 豚肉 たまご	米 油 中華麺 小麦粉 パン粉 ゼリー	チンゲン菜 にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	高学年 601 kcal 22.8 g 低学年 569 kcal 22.1 g
27日	水	すき煮 焼き豆腐 ごはん	コロッケ いか団子煮	豚肉 いか 豆腐 ミンチ みそ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	白菜 にんじん たまねぎ エリンギ こんにゃく ねぎ	高学年 593 kcal 21.0 g 低学年 561 kcal 20.3 g
28日	木	からあげ しゅうまい ミートボール	千切りキャベツ (ドレッシング) にんじんしりしり ごはん	鶏肉 ミンチ ツナ たまご	米 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 ドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん	高学年 599 kcal 23.4 g 低学年 567 kcal 22.7 g
29日	金	ナポリタンペンネ チキンカツ チーズ	とうもろこしのグラタン ほうれん草のソテー ごはん (ふりかけ)	鶏肉 チーズ 小魚 豆乳	米 油 ペンネ 小麦粉 パン粉	コーン にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ ひじき	高学年 596 kcal 20.2 g 低学年 564 kcal 19.5 g

今月の旬

れんこん 白菜 きのこ ほうれん草 長いも
ブロッコリー キウイ かぼちゃ みかん じゃがいも キャベツ 大根 さといも

