



よていにんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

献立のテーマ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
こどもの日	1金	ちまきふうたきこみごはん	○	こめ,もちごめ,さとう	とりにく,あぶらあげ/ぎゅうにゅう	たけのこ,にんじん,ほしいたけ,ねぎ	しょうゆ,さけ,そうだぶし	663 kcal	772 kcal
		はるまき		はるまき,サラダあぶら				22.8 g	27.1 g
		ちぐさあえ		サラダあぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	たまご	キャベツ,にんじん,ほうれんそう	す,しょうゆ	28.3 g	32.9 g
		なるとのすましじる			なると,とうふ,わかめ	えのきたけ,ねぎ	だしこんぶ,そうだぶし,しょうゆ,しお	2.8 g	3.7 g
		かしわもち		かしわもち					
ハヤシライス	7木	ハヤシライス	○	こめ,むぎ	ぶたにく/ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,グリンピース,エリンギ,にんにく	ハヤシルー	645 kcal	791 kcal
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダあぶら		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	す,しお,こしょう	20.3 g	24.2 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				21.4 g	25.4 g
マーボー豆腐	8金	マーボーどん	○	こめ,なたねあぶら,さとう,かたくりこ	ぶたミンチ,あかみそ,とうふ/ぎゅうにゅう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほしいたけ	しお,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ	572 kcal	702 kcal
		パンパンジーサラダ		さとう,ごま,ごまあぶら	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,す	25.9 g	31.4 g
		オレンジ				オレンジ		18.3 g	21.4 g
ヨーグルト	11月	チキンライス	○	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	とりミンチ/ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,グリンピース	トマトソース,しお,こしょう,ウスターソース	585 kcal	702 kcal
		コーンサラダ		さとう,サラダあぶら		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	す,しお,こしょう	25.3 g	30.2 g
		やさいたまごスープ		かたくりこ	とうふ,たまご,いとこまぼこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	だしこんぶ,そうだぶし,しお,しょうゆ	19.0 g	22.5 g
		ヨーグルト			よーぐると			2.8 g	3.3 g
アセロラ	12火	むぎごはん	○	こめ,むぎ	ぎゅうにゅう			577 kcal	705 kcal
		きびなごのゆずフライ		なたねあぶら,さとう	きびなごフライ		しょうゆ,ゆず	26.7 g	32.6 g
		こまつなごまあえ		ごま,すりごま,さとう		こまつな,キャベツ,にんじん	そうだぶし,しょうゆ	16.4 g	18.9 g
		けんちんじる		さといも	ぶたにく,とうふ	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく,ほしいたけ	そうだぶし,しお,しょうゆ,さけ	2.3 g	2.9 g
		ミニアセロラゼリー		ミニアセロラゼリー					
ひじき	13水	おやこどん	○	こめ,むぎ,さとう	とりにく,たまご/ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,ねぎ	そうだぶし,しょうゆ,みりん	594 kcal	729 kcal
		ほしだいこんとひじきのサラダ		さとう,ごまあぶら	かまぼこ,ひじき	ほしだいこん,きゅうり	しょうゆ,す	23.4 g	28.3 g
		しゃんとう(こめこのことうかりんとう)		こめこのことうかりんとう				16.6 g	19.4 g
パイナップル	14木	ごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう			565 kcal	698 kcal
		やきにく		サラダあぶら,さとう	ぶたにく,あかみそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ゆず,ピーマン,にんにく,しょうが,ウスターソース	さけ,しょうゆ,みりん	24.8 g	30.3 g
		だいこんツナサラダ		さとう,ごま,ごまあぶら	ツナ	だいこん,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ	16.7 g	19.4 g
		パイナップル				パイナップル		2.0 g	2.5 g
にんきメニュー①	15金	わかめごはん	○	こめ	たきこみわかめ/ぎゅうにゅう			633 kcal	787 kcal
		わふうからあげ		かたくりこ,なたねあぶら,さとう	とりにく		しお,さけ,しょうゆ,ゆず	30.6 g	38.0 g
		げんきサラダ		さとう,サラダあぶら	チキンハム,こんぶ,そうだぶし	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	しお,こしょう,す,しょうゆ	21.2 g	25.1 g
		とんじる		ぶたにく,あぶらあげ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	にぼし	2.8 g	3.5 g	
ピピンバ	18月	ピピンバ	○	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	ぶたミンチ,たまご/ぎゅうにゅう	もやし,ほうれんそう,にんじん,しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,しお,す,いちみつがらし	614 kcal	750 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごまあぶら		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,す,しお,こしょう	25.7 g	31.6 g
		レモンゼリー		レモンゼリー				22.0 g	26.2 g
こうちのたべものいっぱいの日	19火	かつおめし	○	こめ,さとう	かつお/ぎゅうにゅう	しょうが,ねぎ	しょうゆ,さけ	600 kcal	731 kcal
		こうちにらまんじゅう		こうちにらまんじゅう				26.8 g	34.2 g
		キャベツのとさゆずあえ		さとう	そうだぶし	キャベツ,きゅうり,にんじん	す,ゆず,しょうゆ,しお	16.1 g	17.6 g
		すりみじる			すりみ,わかめ	にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	3.2 g	4.3 g
		ミレービスケット		ミレービスケット					
まめ	20水	ポークカレー	○	こめ,むぎ,じゃがいも	ぶたにく/ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	しお,こしょう,カレー粉,ウスターソース,しょうゆ	618 kcal	763 kcal
		まめまめサラダ		さとう,ごまあぶら,ごま	ひじき,チキンハム	もやし,にんじん,えだまめ	しょうゆ,す,しお	24.3 g	29.6 g
		オレンジ				オレンジ		19.2 g	23.1 g
ピーマン	21木	いろどりごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう	えんどうまめ,にんじん,コーン	しお	582 kcal	693 kcal
		ぎゅうにくコロケ		ぎゅうにくコロケ,なたねあぶら				17.8 g	20.7 g
		ピーマンのおかかあえ		さとう	そうだぶし	ピーマン,パプリカ,もやし	しょうゆ	17.6 g	20.1 g
		ABCスープ		マカロニ,じゃがいも	ウイナー	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,しお,こしょう,トマトソース	3.0 g	3.7 g
にんきメニュー②	22金	キムチチャーハン	○	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごま	ぶたにく/ぎゅうにゅう	にんじん,キムチ,ピーマン	さけ,しお,トウバンジャン,しょうゆ	553 kcal	662 kcal
		やきぎょうざ		ぎょうざ				17.4 g	19.8 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	す,しょうゆ	17.8 g	19.7 g
		フルーツポンチ		カクテルゼリー		みかん,もも,パインアップル	サイダー	2.0 g	2.6 g
ゆずゼリー	25月	そぼろどん	○	こめ,むぎ,さとう	とりミンチ,たまご/ぎゅうにゅう	ほしいたけ,たまねぎ,にんじん	さけ,しょうゆ,しょうゆ,みりん	636 kcal	772 kcal
		キャベツのぶしゅかんあえ		さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ	ぶしゅかんす,す,しょうゆ,しお	25.4 g	30.8 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				18.5 g	21.9 g
あさごはんコンテスト	26火	栄養満点ひじきごはん【朝コン】	○	こめ,さとう	ひじき,あぶらあげ,そうだぶし/ぎゅうにゅう	にんじん,えだまめ,エリンギ	しょうゆ,さけ,みりん,しお	542 kcal	675 kcal
		さけのしおやき			べにざけ		しお,さけ	30.2 g	38.6 g
		ゆかりあえ			こんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	15.3 g	17.9 g
		とんじる		じゃがいも	あじ,あぶらあげ,みそ	にんじん,ねぎ	だしこんぶ,そうだぶし	3.2 g	4.3 g
タコライス	27水	タコライス	○	こめ,むぎ,サラダあぶら	ぎゅうミンチ,ぶたミンチ/ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	しお,こしょう,ウスターソース,トマトソース,タバスコ	685 kcal	851 kcal
		タコライス(ポイルやさい)				キャベツ,ピーマン,パプリカ,コーン		20.7 g	25.1 g
		フライドポテト		フライドポテト,なたねあぶら			しお	27.8 g	33.8 g
はたのうしよくざい	28木	ちゅうかはん	○	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,かたくりこ	ぶたにく,いか,かまぼこ/ぎゅうにゅう	ほしいたけ,キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しょうが	しお,こしょう,さけ,しょうゆ	623 kcal	771 kcal
		ピリからきゅうり		ごまあぶら		にんじん,きゅうり,だいこん	トウバンジャン,しょうゆ	24.5 g	29.6 g
		てづくりぶしゅかんケーキ			たまご,とうにゅう			19.9 g	23.5 g
								2.7 g	3.1 g
こんにゃく	29金	ごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう			610 kcal	722 kcal
		カレーコロケ		カレーコロケ,なたねあぶら				18.9 g	21.9 g
		こんにゃくサラダ		さとう,ごまあぶら	ツナ	いとこやち,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	しょうゆ,す,しお,こしょう	19.6 g	22.8 g
		にらたまスープ		ごまあぶら	たまご	たまねぎ,にんじん,にら	ちゅうかあじ,しお,こしょう,しょうゆ	2.3 g	2.7 g
		ミニぶどうゼリー		ミニぶどうゼリー					

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。