



こんだてひょう



2020年度
七滝中央小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	セルフてまき		とうにゅういりみそしる つけものあえ せつぶんまめ	たまごぎゅうにゅう ウイナー あぶらあげ とうにゅう のり	こめこんにゃく じゃがいも ごま だいず	レタス にんじん ねぎ だいこん ごぼう キャベツ	789 33.1
2	火	セルフバーガー		ふゆやさいのポトフ カシュチップサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ミカレ肉ウイナー	パン じゃがいも カシュナッツ ポテトチップス さとう ごまあぶら	キャベツ かぶ にんじん しめじ はくさい たまねぎ みずな レタス きゅうり	633 25.5
3	水	ばにくの ハヤシライス		グリーンリーフのサラダ りんご	うまにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ピーナツ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト レタス だいこん きゅうり りんご	729 23.1
4	木	こくとうパン		とりだんごスープ さといもときのこのガーリックいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ベーコン	こくとうパン くろざとう でんぷん はるさめ さといも オリーブオイル	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しめじ エリンギ パセリ	609 24.1
5	金	ごぼうピラフ		まめとトマトのスープ さかなのカレーマリネ	ホキ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	でんぷん こむぎこ こめ バター じゃがいも さとう あぶら	ごぼう しめじ にんじん パセリ たまねぎ えだまめ だいこん トマト レモン ピーマン	612 26.1
8	月	むぎごはん		にくじゃが きゅうりのすのもの のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ちぎりあげ わかめ のり	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり	587 20.4
9	火	コッペパン		ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ハム	パン じゃがいも さとう あぶら マーシャルビーンズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	651 26.2
10	水	むぎごはん		とんじる 天草産まだいのフライ キャベツのばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たい	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	725 26.6
11	木	けんこくきねん ひ 建国記念の日						
12	金	だいこんめし		さといものそばろに はくさいのひじきあえ ほうれんそうのだしまきたまご	あぶらあげ ちりめん とりにく ぎゅうにゅう こおりとうふ ひじき たまご	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん ごま	にんじん だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ いんげん しいたけ はくさい ほうれんそう	600 24.7
15	月	おやこどん		やきししゃも きりほしだいこんの ゴマネーズあえ	とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ むぎ さとう すりごま ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きりほしだいこん きゅうり	603 22.7
16	火	セルフ フィッシュバーガー		はくさいのクリームスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかなのフライ	コッペパン あぶら じゃがいも あんじんどうふ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン はくさい こまつな しめじ	569 19.6
17	水	バターライス		あかうしのビーフシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ いんげん かいそう	こめ バター じゃがいも ごま さとう クリーム	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり コーン	757 25.1
18	木	しょくパン		とりにくとほうれんそうのクリームスープ だいこんツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ミルクパン さとう マーガリン かに クリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ だいこん きゅうり いちご	662 26.7
19	金	はちべいトマトの チキンライス		ラビオリスープ きびなごカリカリフライ ミニトマト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン きびなご	こめ むぎ さとう あぶら ラビオリ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ パセリ トマト	621 22.7
21	日	むぎごはん		のっぺいじる しおさば さっぱりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さば	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	598 26.6
23	火	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24	水	ポークカレー		イタリアンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら イタリアドレッシング	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ きゅうり ピーマン レタス	654 19.8
25	木	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	626 25.5
26	金	きびごはん		すきやきうどん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりだいず	こめ きび うどん さとう カシュナッツ あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり	624 22.9

☆献立は都合により変更する場合があります。

★ 3日(水)「ばにくのハヤシライス」の馬肉は、御船町畜産物活用促進のため、御船町から提供されます。

★ 10日(水)「天草産まだいのフライ」の真鯛は、熊本県の国産水産物活用促進事業により提供されます。

★ 17日(水)「あかうしのビーフシチュー」の赤牛は、熊本県の和牛等国産物活用促進の補助事業により提供されます。

◎ 8日(月) 2月6日『海苔の日』に合わせ、熊本県漁業協同組合連合様よりおいしい海苔をご提供いただきます。