

令和2年 5月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
19	火	から揚げ弁当	 ごはん 鶏のから揚げ 野菜ソテー ヨーグルト	米 小麦粉 でんぷん 油	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	みかん果汁 もやし にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	686 25.0
22	金	のり弁	 ごはん のり ちくわ ぶりのかば焼き きんぴらごぼう	米 ごま 中力粉 でんぷん 油 砂糖	ぶり ちくわ 大豆 くきわかめ	焼きのり ゆかり しょうが みかん果汁 ごぼう にんじん いんげん	610 20.5
25	月	ハンバーグ弁当	 ごはん ハンバーグ 枝豆ホットサラダ 魚フライ・1食いりこ	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ハンバーグ 枝豆 卵 白身魚 一食いりこ	みかん果汁 キャベツ たまねぎ にんじん	623 23.9
27	水	オールド ファッション	 春キャベツスパゲティ フルーツヨーグルト	ドーナツ 油 スパゲティ オリーブ油 グラニュー糖	牛乳 ベーコン むきえび ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みかん パイン 黄桃 バナナ	636 20.7
29	金	焼肉丼	 香味あえ	米 砂糖 油 ごま	豚肉 かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン エリンギ にんにく しょうが きゅうり たくあん漬	668 20.9

※飲みものは、19、22、25日はジュース、27、29日は牛乳になります。