

2025年 12かつ

きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	
1	げつ	むぎごはん		みそおでん こおりとうふのチャンプルー あじのり	ぎゅうにゅう(206)うすらたまご(20) あつあげ(25)ちくわ(10)こんぶ(0.8)のり(1.2) ぶたひきにく(10)こおりとうふ(5)たまご(10)	こめ(70)むぎ(7)さといも(35) こんにゃく(20)さとう(2.5) ごまあぶら(1)	だいこん(30)にんじん(10) こまつな(10)もやし(15)	607 26.1
2	か	むぎごはん		さばのゆずみそに のっぺいじる だいすとひじきのいために	ぎゅうにゅう(206)さば(40) とりにく(10)ちくわ(5)ひじき(1) だいす(10)あぶらあげ(5)ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(4) こんにゃく(8)さといも(25) あぶら(0.8)でんぶ(0.8)	ゆず(0.5)ゆずかじゅう(3)にんじん(13) だいこん(25)ごぼう(8)しいたけ(0.6) ねぎ(5)えだまめ(5)	655 34.6
3	すい	りんごマフィン		クリームスパゲティ ほうれんそうサラダ	たまご(15)ヨーグルト(10)ハム(5) ぎゅうにゅう(226)ベーコン(5)とりにく(15) とうにゅう(10)チーズ(1)なまクリーム(2)	こめ(20)さとう(10)あぶら(7) バター(5)こむぎ(4) スパゲティ(30)アーモンド(2.5)	りんご(25)たまねぎ(35)しめじ(10) コーン(10)にんじん(15)ちんげんさい(15) にんにく(0.4)ほうれんそう(20)キャベツ(30)	632 23.0
4	もく	むぎごはん		こんさいのものにカレーふう とうふのみそしる やさしいごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(20) とうふ(40)あぶらあげ(5) わかめ(0.4)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(0.6) さといも(30)こんにゃく(10)ごま(1) さとう(0.8)あぶら(1)マヨネーズ(7)	にんじん(18)だいこん(20)ねぎ(5) しいたけ(0.5)いんげん(5) えのきたけ(5)こまつな(20)キャベツ(20)	597 23.8
5	きん	麦ご飯		チゲなべふう ごもくなます フルーツカスタード	ぎゅうにゅう(226)ぶたにく(20) とうふ(50)かにかまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(0.8) ごまあぶら(0.9)さとう(4.5) ごま(1)コーンスターチ(1.5)	たまねぎ(20)はくさいキムチ(15)にんじん(13) はくさい(30)しめじ(5)ちんげんさい(10)きゅうり(20) (20)だいこん(25)きくらげ(0.5)みかん(15)りんご(15)もも(15)	604 23.1
8	げつ	さといもごはん		あつあげのやさしいあんかけ かきたまじる みかん	とりにく(10)あぶらあげ(5) ぎゅうにゅう(206)あつあげ(60) ぶたにく(5)たまご(20)かまぼこ(5)	こめ(60)むぎ(6)さといも(15) さとう(2.1)でんぶ(1.6) じゃがいも(20)	にんじん(15)いんげん(5)もやし(15) えのきたけ(2)きぬさや(4)ねぎ(5) たまねぎ(20)しいたけ(0.8)みかん(50)	606 27.0
9	か	むぎごはん		とりにくとれんこんのうまに きのこけんちんじる さといものごまだれ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) とうふ(30)あぶらあげ(5)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(10) さとう(3.5)さといも(60)ごま(1) ねりごま(1.5)	れんこん(40)にんじん(18)ねぎ(5) いんげん(5)しいたけ(1)しめじ(5) えのきたけ(8)ごぼう(8)だいこん(15)	572 22.1
10	すい	ちゅうかどん ・むぎごはん ・ちゅうかどん のぐ		きゅうりともしのすのもの マカロニのあべかわ	ぶたにく(20)うすらたまご(20) かまぼこ(5)ぎゅうにゅう(206) きなこと(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(2.5) ごまあぶら(1)さとう(1.3)ごま(0.8) マカロニ(10)くろざとう(3)	しいたけ(0.8)だけ(0.1)たまねぎ(30) にんじん(18)ねぎ(6)キャベツ(30)にんにく(0.3) しょうが(0.5)きゅうり(20)もやし(30)	596 24.5
11	もく	むぎごはん		さかなのタルタルソースやき こじる ちんげんさいのごますあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) たまご(8)だいす(10) あぶらあげ(5)とうにゅう(10)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(5) さといも(20)ごま(1)さとう(1.2)	たまねぎ(8)にんじん(9)こねぎ(1) だいこん(15)ごぼう(6)しいたけ(0.8)ねぎ(5) ちんげんさい(20)もやし(20)キャベツ(10)	584 27.4
12	きん	チキンカレー ・むぎごはん ・カレールウ		まめとかぼちゃのサラダ	とりにく(25)ぎゅうにゅう(216) チーズ(5.8)だいす(4) おおふくまめ(3)きんときまめ(3)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(55) あぶら(1)マヨネーズ(8)さとう(1)	たまねぎ(40)にんじん(20) にんにく(0.3)しょうが(0.3) りんご(5)かぼちゃ(50)	702 23.2
15	げつ	ごもくごはん		ツナとひじきのたまごやき とうふのすましじる キャベツのごまあえ	とりにく(10)あぶらあげ(5)ツナ(10) ぎゅうにゅう(206)たまご(50) ひじき(1)とうふ(30)わかめ(0.4)	こめ(60)むぎ(6)さとう(2) あぶら(0.5)ごま(2)	にんじん(15)ごぼう(12)ねぎ(5) いんげん(5)たまねぎ(15)しいたけ(0.5) えのきたけ(10)キャベツ(40)ほうれんそう(15)	560 28.2
16	か	むぎごはん		さかなのごまマヨネーズやき ほうとう おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) チーズ(0.8)ぶたにく(10) あぶらあげ(5)かつおぶし(1)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(6) ごま(0.8)うどんめん(30)	たまねぎ(3)こねぎ(1)ねぎ(5)かぼちゃ(20) はくさい(20)だいこん(10)にんじん(9) しいたけ(0.5)キャベツ(20)こまつな(15)もやし(20)	593 26.8
17	すい	むしパン		チャンボン こまつなのちゅうかサラダ あおのりだいす	たまご(12.5)ぎゅうにゅう(231) ぶたにく(15)かまぼこ(7) ツナ(5)だいす(10)あおのり(0.2)	こむぎ(25)さとう(14.1)あぶら(6.8) カシューナッツ(2)スパゲティ(25) マヨネーズ(4)ごまあぶら(0.3)	にんじん(15)たまねぎ(15)ねぎ(5) もやし(15)キャベツ(20)しいたけ(0.8) しょうが(0.5)こまつな(20)だいこん(20)	613 25.9
18	もく	むぎごはん		にくどうふ きびなごのごまからめ こまつなだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15) とうふ(65)きびなご(30) わかめ(0.5)あぶらあげ(5)	こめ(70)むぎ(7)しらたき(15) さとう(4.3)あぶら(1)あぶら(2) ごま(2)	はくさい(45)にんじん(13) たまねぎ(20)しょうが(1) キャベツ(20)ちんげんさい(15)	610 27.8
19	きん	ピラフ		ニョッキいりきのこスープ にんじんサラダ	ウインナー(10)ぎゅうにゅう(226)たまご(15.6) チーズ(0.3)ツナ(5)とりにく(10)だいす(4) だいふくまめ(3)きんときまめ(3)とうにゅう(10)	こめ(60)むぎ(6)バター(6) さつまいも(30)こむぎ(10) こむぎ(4)あぶら(4)さとう(0.5)	にんじん(38)たまねぎ(42) コーン(8)パセリ(0.6)なまいしいたけ(5) しめじ(5)エリンギ(5)ちんげんさい(10)	671 22.6
22	げつ	むぎごはん		さかなのこがねやき かぼちゃのそぼろに かぶのゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) とりにく(15)かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3.8) マヨネーズ(5)じゃがいも(40) こんにゃく(20)あぶら(1)ごま(1)	にんじん(20)かぼちゃ(50)かぶ(40) たまねぎ(30)いんげん(5)ゆず(0.3) こまつな(10)ゆずかじゅう(1)	614 25.2
23	か	むぎごはん		とりとレバーのこうみあげ ちゃんこふうじる ごまみそあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(20) とりレバー(30)あぶらあげ(5) ちくわ(7)わかめ(0.5)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(2) こむぎ(2)あぶら(5)さとう(1.8) ごまあぶら(0.15)しらたき(10)ごま(2)	しょうが(0.7)ねぎ(10)もやし(20) にんじん(8)だいこん(20)はくさい(20) しいたけ(0.5)キャベツ(20)ちんげんさい(15)	601 26.6
24	すい	むぎごはん		とうふハンバーグデミソース やさしいスープ ミックスサラダ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう(218)ぶたひきにく(10) とりひきにく(10)だいす(10) ツナ(5)とうふ(20)たまご(4) ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)パン(5) さとう(1.5)バター(0.8) マカロニ(5)マヨネーズ(5) ケーキ(20)	たまねぎ(50)えのきたけ(5)なまいしいたけ(5) にんじん(13)だいこん(25)はくさい(20) ちんげんさい(10)コーン(5)キャベツ(15) きゅうり(10)	713 25.8

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。