

# 2026年 4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	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					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)	たんぱくしつ
8	すい	しぎょうしき						
9	もく	にゅうがくしき						
10	きん	チキンライス		やさいのチャウダー グリーンサラダ ソフトシュークリーム	とりにく(20)ぎゅうにゅう(206) ベーコン(5)ぎゅうにゅう(20) とうにゅう(10)チーズ(2)ハム(5)	こめ(60)むぎ(6)バター(4.8)あぶら(2) じゃがいも(25)こむぎ(4)さとう(0.3) アーモンド(2.5)シュークリーム(29)	たまねぎ(45)にんじん(18)しめじ(10) グリーンピース(8)だいこん(25)コーン(5) パセリ(1)レタス(20)きゅうり(20)ピーマン(10)	677 22.8
13	げつ	たけのこごはん		さかなのマヨネーズやき とうふのすましじる ときあえ	あぶらあげ(6)ぎゅうにゅう(206) たら(40)とうふ(40)わかめ(0.4) かつおぶし(1.2)	こめ(40)もちこめ(30)さとう(2.3) マヨネーズ(6)	たけのこ(30)にんじん(15)ねぎ(6) しいたけ(1)きぬさや(6)たまねぎ(12) えのきたけ(14)こまつな(25)キャベツ(25)	550 27.1
14	か	きゅうきゅう カレー		かみましき「いのちとほうさい」のひ				531 19.7
				とうにゅうスープ ブロッコリーのガーリックいため こくとうだいず	ぎゅうにゅう(206)ベーコン(5) とうにゅう(20)ツナ(10) こくとうピーズ(8)	じゃがいも(30)オリーブゆ(0.2)	にんじん(16)たまねぎ(25) しめじ(5)ちんげんさい(10) ブロッコリー(40)にんにく(0.5)コーン(5)	
15	すい	かんげいえんそく(おべんとうのよういをおねがいします)						
16	もく	あかまいごはん		ポークピーズ ツナサラダ ミルクゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう(246)ふたにく(15) だいず(10)しろいんげんまめ(10) ツナ(10)	こめ(70)むぎ(4)あかまい(4) じゃがいも(40)さとう(7.3) あぶら(2)	にんじん(19)たまねぎ(35)しめじ(5)トマト(10) グリーンピース(5)キャベツ(25)きゅうり(20)コーン(5) ゼリーのもと(1.5)いちご(12)レモンかじゅう(0.5)	645 25.8
17	きん	むぎごはん		ちくさたまごやき おかかに やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)たまご(40) とりにく(8)ひじき(0.4)ちくわ(5) ふたにく(15)あつあげ(25)かつおぶし(1.8)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(2) さとう(2.5)こんにゃく(30) マヨネーズ(7)ごま(1)	ねぎ(3)しいたけ(0.8)たまねぎ(20) にんじん(26)たけのこ(30) いんげん(10)ほうれんそう(20)キャベツ(20)	668 29.3
20	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかあえ いちご	ぎゅうにゅう(206)とうふ(100) ふたひきにく(15)だいず(5) わかめ(0.4)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.8) でんぶん(3)ごまあぶら(0.8)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(10) たけのこ(10)ねぎ(8)しょうが(0.4)にんにく(0.4) こまつな(20)もやし(40)コーン(5)いちご(30)	590 26.1
21	か	むぎごはん		にくじゃが ツナとわかめのごまサラダ こまつなふりかけ	ぎゅうにゅう(206)ふたにく(15) あつあげ(25)わかめ(0.5)ツナ(10) ひじき(0.5)しらす(3)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(60) しらたき(25)さとう(3.9)ごま(1.6) あぶら(0.8)ねりごま(1.5)ごまあぶら(0.3)	たまねぎ(30)にんじん(15)しいたけ(0.8) いんげん(6)しょうが(0.3)きゅうり(25) キャベツ(25)こまつな(10)	589 24.7
22	すい	チーズ むしパン		スパゲティナポリタン ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう(226)たまご(5) ハム(5)チーズ(11.5) とりにく(10)ベーコン(8)	ケーキミックス(45)あぶら(3) スパゲティ(40) アーモンド(2.5)さとう(2)	たまねぎ(40)にんじん(10) ピーマン(8)しめじ(6)キャベツ(30) ほうれんそう(25)	658 24.9
23	もく	むぎごはん		さかなのこがねやき やさいのみそしる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう(206)たら(40) あぶらあげ(5) ふたひきにく(8)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.3) マヨネーズ(5)じゃがいも(15) しらたき(10)ごま(1)ごまあぶら(0.3)	にんじん(20)キャベツ(15)ねぎ(5) たまねぎ(15)えのきたけ(5) れんこん(25)きくらげ(1)いんげん(5)	585 24.7
24	きん	ポークカレー ・むぎごはん ・カレールウ		かいそうサラダ フルーツゼリー	ふたにく(25)ぎゅうにゅう(216) チーズ(0.8) かいそうミックス(1.2)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(55) あぶら(1)さとう(5.8)ごま(1.2) ごまあぶら(1)	たまねぎ(40)にんじん(23)にんにく(0.3) しょうが(0.3)りんご(5)キャベツ(20)きゅうり(20) いちご(15)みかん(15)パイン(15)ゼリーのもと(1.5)	661 21.0
27	げつ	むぎごはん		さかなのフライチリソース まめとやさいのスープ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(6)だいず(6)ベーコン(5) ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎ(5) パン(6)あぶら(4)さとう(2) じゃがいも(25)マカロニ(10)マヨネーズ(5.5)	にんにく(0.3)しょうが(0.3) たまねぎ(20)にんじん(11)だいこん(25) えだまめ(10)コーン(5)きゅうり(15)	700 28.1
28	か	さんさいおこわ		あつあげのやさいあんかけ じゃがいものみそしる しらぬひ	とりにく(10)ぎゅうにゅう(206) あつあげ(60)ふたにく(8)わかめ(0.4) あぶらあげ(5)	こめ(40)もちこめ(30)さとう(3.5) でんぶん(1)じゃがいも(40)	さんさい(20)にんじん(10)ねぎ(5) いんげん(5)もやし(15)しいたけ(0.3) きぬさや(5)えのきたけ(5)しらぬい(50)	620 25.9
29	すい	しょうわ の ひ						
30	もく	むぎごはん		ホイコーロー かきたまじる あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう(206)ふたにく(20) あつあげ(20)たまご(20) かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2.8) でんぶん(1.4)あぶら(1)ごまあぶら(0.3) じゃがいも(20)あんにんどうふ(20)	キャベツ(30)ピーマン(8)ねぎ(13)にんじん(20) しいたけ(1.6)にんにく(0.4)しょうが(0.4)えのきたけ(6) たまねぎ(20)パイン(15)おうとう(15)いちご(15)	607 23.9

※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。