



# こんだてよていひょう

豊橋小学校給食共同調理場

ごはんの日 (月・火・水・金) パンの日 (木)

※両面あります

ひ に ち	よ う ち	こんだてめい	おもなざいりょう			その他 ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギーのもとになる		
1	水	○こどもの日○					
		ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう	さけ しょうゆ	640kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.5 g
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	しょうが		みりん しょうゆ しお	18.0 g
		ごまあえ		ほうれんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ みりん	2.5 g
		わかたけじる	なると わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ		さけ しょうゆ しお	
		こどものひ ゼリー	とうにゅう だいず	りんご レモン	さとう		
2	木	フィッシュバーガー					
		-コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	しお	622 kcal
		-しろみざかなフライ	ほき		ショートニング パンこ こむぎこ	しお	26.6 g
		-ゆでキャベツ・ソース		きゃべつ		ソース	23.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1 g
		ゆば入りクリームシチュー	ベーコン なまクリーム ゆば みそ だっしふんにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん かんぴょう	じゃがいも	ベシメール しお コンソメ コショウ	
7	火	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620 kcal
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし		さとう ごま	しょうゆ みりん	25.1 g
		ぴりからにくじゃが	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう いんげん	あぶら しらたき じゃがいも さとう	しょうゆ みりん しちみつがらし	15.8 g
		かんぴょうのたまごとじ	たまご	かんぴょう いら	でんぶん	しょうゆ しお	2.4 g
8	水	○わ食の日○					
		ごはん(ふゆみずたんぼ米使用)			こめ		623 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.5 g
		モロのみそがらめ(こめこ)	モロ みそ とうふ みそ	しょうが	こめこ あぶら さとう	しお さけ みりん	16.0 g
		こんぶづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま		2.4 g
はなふのすましじる		にんじん えのき こまつな	ふ	しょうゆ しお			
9	木	こめパン			こめこ こむぎこ さとう マーガリン	しお	591 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0 g
		やきそば	ぶたにく のり	にんじん キャベツ	あぶら ちゅうかめん	ウスターソース しお やきそばソース コショウ	21.4 g
		とうもろこしスープ	たまご	しょうが ねぎ とうもろこし こまつな	あぶら でんぶん	しょうゆ しお コンソメ	2.7 g
10	金	いらごはん	かつおぶし	いら あおな	こめ ごま さとう	しお	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				682 kcal
		きびなごの カリカリフライ(1~3年2本/4年~3本)	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	しお	26.9 g
		だいずのいそに	ひじき あぶらあげ だいず	にんじん	あぶら こんにやく さとう	しょうゆ	21.7 g
		いなかじる	とりにく みそ	ごぼう にんじん ぶなしめじ こまつな	じゃがいも		2.6 g
13	月	ポークカレーライス					
		-むぎごはん			こめ むぎ		701 kcal
		-ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも	あかワイン カレーこ カレールウ ケチャップ ウスターソース コショウ	22.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2 g
		かいそう サラダ(わふうドレッシング)	わかめ きわかめ こんぶ あかとさかのり しるふのり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング		2.3 g
		とちおとめヨーグルト	ヨーグルト		いちご		
14	火	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				699 kcal
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ トウバンジャン トーチジャン さけ ちゅう かだし	29.3 g
		シュウマイ(1.2年1コ/3年~2コ)	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	しお	21.7 g
		パンサンスー		きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら はるさめ	しょうゆ す	1.9 g
15	水	ごはん(ふゆみずたんぼ米使用)			こめ		
		ふりかけ	のり		ごま さとう	しお しょうゆ	601 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4 g
		たらのあまずあんかけ	たら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	でんぶん あぶら さとう	しお さけ しょうゆ す	17.2 g
		ごもくスープ	ハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな きくらげ	あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし しお コショウ	1.6 g
16	木	いちごこめパン		いちご	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	しお	628 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9 g
		スパゲティ ナポリタン	ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	スパゲティ あぶら	ケチャップ しお コショウ	22.2 g
		かくぎりやさいスープ	ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも	コンソメ しお コショウ	2.6 g

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal)			
			からだをつくる	からだのちようしを ととのえる	エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)	
17	金	ライス			こめ				643 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							27.5 g
		チキンのコーンフレークやき	とりにく チーズ		マヨネーズ パンこ コーンフレーク	しお コショウ				18.5 g
		ゆでやさい サラダ(イタリアンドレッシング)		ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング					1.9 g
		ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ		コンソメ しょうゆ しお コショウ				
20	月	ごはん(ゆきさいばい米使用)			こめ				681 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							25.6 g
		ハンバーグ きのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	あぶら でんぶん さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン				19.0 g
		こふきいも	あおのり		じゃがいも ごま	しお コショウ				2.4 g
		おまめのスープ	ベーコン ひよこまめ あかえんどうまめ あかいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ	あぶら	コンソメ しお コショウ				
21	火	ハヤシライス							726 kcal	
		-ごはん			こめ					
		-ハヤシライス	ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも	あかワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース				21.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							21.8 g
		コールスローサラダ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう マヨネーズ	す しお コショウ				2.0 g
22	水	むぎごはん			こめ むぎ				653 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							29.4 g
		おやまさん なっとう	なっとう				タレ からし			17.3 g
		じゃがいもの そぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ				2.2 g
		とうふとわかめの みそしる	とうふ みそ わかめ	にんじん ぶなしめじ ねぎ						
23	木	ツナサンド							578 kcal	
		-コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお				
		-ツナサンドのぐ	ツナ	にんじん たまねぎ	あぶら マヨネーズ	しお コショウ				23.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							26.2 g
		こんにやく サラダ(わふうドレッシング)		キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング					3.3 g
24	金	チンゲンサイの スープ	ベーコン かまぼこ	えのきだけ チンゲンサイ	でんぶん ごまあぶら	しょうゆ しお コショウ コンソメ				
		ごはん			こめ				620 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ジャージャンどうふ	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン	あぶら さとう	しょうゆ トウバンジャン しお コショウ さけ オイスターソース				23.9 g
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ	ごま	ちゅうかだし しょうゆ し お				18.0 g
あんりんフルーツ	とうにゅう	もも あんず	さとう でんぶん	しょうゆ す			2.1 g			
28	火	ちゅうかどん							566 kcal	
		-ごはん			こめ					
		-ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか	にんじん たけのこ きゃべつ きくらげ チンゲンサイ	あぶら でんぶん ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお コショウ さけ				21.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							13.8 g
		うましおねぎまんじゅう	ぶたにく だいず	ねぎ キャベツ なら にんにく しょうが	ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	しお コショウ				1.9 g
29	水	はるさめスープ		にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	はるさめ	ちゅうかだし しょうゆ しお コショウ				
		ごはん(ゆきさいばい米使用)			こめ				610 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あじの ねぎみそやき	あじ	ねぎ	ごまあぶら	しお コショウ				26.8 g
		きりぼしだいこんの にももの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ				16.8 g
じゃがいもの みそしる	みそ	たまねぎ なら	じゃがいも				2.1 g			
30	木	ココアあげぱん	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ココア ショートニング あぶら	しお			649 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト	あぶら じゃがいも さとう	しお ケチャップ				24.0 g
		アスパラガスのサラダ(イタリアンドレッシング)		アスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング					23.4 g
		オレンジ		オレンジ						2.4 g
31	金	ごはん(ゆきさいばい米使用)			こめ				588 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		とりにくの ごまだれやき	とりにく		ごま さとう	しょうゆ みりん さけ				28.6 g
		こまつなの じゃこいため	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	あぶら	しょうゆ みりん さけ				14.8 g
		みそけんちんじる	みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら こんにやく じゃがいも					2.1 g

※献立を一部変更する場合がありますので、予めご了承ください。

基準エネルギー	650 kcal
基準たんぱく質	26.8 g
基準脂肪	18.1 g
基準塩分	2.0 g