



こんだてよていひょう

かやほししょうがっこうきょうしつくわがやうどうちょうりじょう
壹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 び	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			
3 月	月	○歯と口の健康週間 ○ カミカミ献立・桑絹学区統一献立					668kcal	
		わかめごはん	わかめ		こめ			22.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20.9g
		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		2.6g
		きりぼしだいこんの にももの こんさいの ごまじる	あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら さとう あぶら じゃがいも ごま	しょうゆ みりん		
		ハヤシライス						694kcal
4 火	火	-むぎごはん			こめ むぎ		21.1g	
		-ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	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 ハヤシルー ケチャップ ウスターソース	21.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1g	
		くきわかめサラダ(わふうドレッシング)	くきわかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング			
		アセロラゼリー		アセロラ	でんぶん さとう			
		ごはん			こめ		694kcal	
5 水	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.0g	
		さばの スタミナやき	さば	にんにく ねぎ	ごまあぶら さとう	しょうゆ とうがらし	28.6g	
		おひたし	かつおぶし	こまつな もやし にんじん		しょうゆ	2.0g	
		とうふの みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ				
		チーズ	チーズ					
		こめパン			こめこ ごむぎこ さとう マーガリン	しお	669kcal	
6 木	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3g	
		ツナとトマトの スパゲティ	ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら さとう	しろワイン ケチャップ コンソメ しお コショウ	22.3g	
		かきぎりやさいスープ	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	2.9g	
		パンナコッタ	とうにゅう	レモン	さとう でんぶん はちみつ	しお		
		さんしょくどん					597kcal	
7 金	金	-ごはん			こめ		24.8g	
		-さんしょくどんの ぐ(とりそぼろ・ごまあえ・コーン)	とりにく だいず	しょうが こまつな もやし とうもろこし	さとう ごま バター	しょうゆ しお	14.0g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1g	
		わかめの みそしる	みそ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
		○わ食の白○						653kcal
10 月	月	おやまわぎゅうどん					25.6g	
		-ごはん			こめ		23.4g	
		-おやまわぎゅうどんの ぐ	ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん	あぶら しらたき さとう	さけ しょうゆ	2.0g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おひたし	かつおぶし	ほうれんそう もやし		しょうゆ		
		キャベツの みそしる	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ				
11 火	火	ごはん			こめ		697kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.9g	
		おやまさん なっとう	なっとう			タレ からし	20.2g	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら しらたき じゃがいも さとう	さけ しょうゆ	2.0g	
		にらの かきたまみそしる	とうふ たまご みそ	にんじん しいたけ にら	でんぶん			
12 水	水	ごはん(ゆきさいばい米使用)			こめ		688kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5g	
		おとんと ごぼうの かりんあげ	ぶたにく	しょうが ごぼう にら	こめこ あぶら さとう	しょうゆ	21.3g	
		かんぴょうの ごまずあえ		かんぴょう きゅうり にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	2.0g	
		じゃがいもの みそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	じゃがいも			
13 木	木	ココア あげこめパン			こめこ ごむぎこ さとう マーガリン あぶら ココア	しお	695kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5g	
		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	32.6g	
		ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング		1.9g	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
14 金	金	○菓食の白○					571kcal	
		ごはん			こめ		27.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				10.7g	
		もろの ねぎみそやき	もろ みそ	ねぎ		さけ みりん しょうゆ	1.8g	
		こんぶづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま			
		かんぴょうの すましじる	かまぼこ とうふ	しいたけ にんじん かんぴょう		しょうゆ しお さけ		
けんみんのひ デザート(いちごゼリー)	とうにゅう	いちご	さとう					

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal)		
			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		たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
17	月	ごはん(ゆきさいばい米使用)				こめ		602kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.6g	
		とりにくのしちみやき	とりにく	ねぎ にんにく		ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しちみつがらし		18.1g
		のりあえ	のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん			しょうゆ みりん		2.2g
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	わかめ みそ	にんじん たまねぎ		じゃがいも			
18	火	ひじき ごはん	とりにく ひじき	にんじん しいたけ えだまめ		こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ	589kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.5g	
		あつやきたまご	たまご			あぶら さとう でんぶん	しお		18.5g
		おひたし		ほうれんそう キャベツ にんじん			しょうゆ		2.3g
		じゃがいもととうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ		じゃがいも			
19	水	ごはん				こめ		673kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					29.8g	
		マーボー どうふ	ぶたにく みそ とうふ	にんにく ねぎ		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ とうぼんじゃん ちゅうかだし さけ しお		22.1g
		しゅうまい(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		1.7g
		ちゅうかあえ		ほうれんそう もやし にんじん		ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
20	木	こめパン				こめこ こむぎこ さとう マーガリン	しお	658kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28.8g	
		にこみうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん しいたけ にんじん ねぎ		うどん	しょうゆ		26.2g
		ちくわのいそべあげ(1~3年1本/4年~2本)	ちくわ のり			こむぎこ あぶら			2.7g
		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		
21	金	ごはん(ゆきさいばい米使用)				こめ		629kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.6g	
		カレーの てりやき	カレー			さとう	しょうゆ みりん		18.8g
		かわり きんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん		あぶら さとう こんにやく ごま	しょうゆ		2.1g
		じゃがいもとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん いら		じゃがいも			
24	月	カレーライス						706kcal	
		-むぎごはん				こめ むぎ			
		-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		22.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20.4g
		かいそう サラダ(わふうドレッシング)	わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこ し		ドレッシング			2.3g
レモン ゼリー		レモン		さとう					
25	火	ごはん(ゆきさいばい米使用)				こめ		615kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					27.3g	
		あじの ねぎしおやき	あじ	ねぎ		ごまあぶら	しお コショウ		18.1g
		いりどり	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ		あぶら こんにやく さとう	しょうゆ みりん		2.0g
		こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ					
26	水	ごはん				こめ		597kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.9g	
		チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん しいたけ		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ しお トウバンジャン		15.8g
		うましおねぎまんじゅう	ぶたにく だいず	ねぎ キャベツ いら 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		2.0g
		とうふとえのきの スープ	とうふ たまご	たまねぎ えのき ほうれんそう		でんぶん	ちゅうかだし さけ しょう ゆ		
27	木	フィッシュサンド						601kcal	
		-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		
		-しろみざかなフライ	ほき			パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお		24.6g
		-ゆでキャベツ		キャベツ					18.6g
		-ちゅうのうソース					ちゅうのうソース		2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はとむぎいり ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ かんぴょう トマト パセリ		じゃがいも さとう マカロニ はとむぎ	ケチャップ コンソメ しお コショウ		
28	金	ごはん				こめ		663kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.9g	
		ぶたにくの ごまだれいため	ぶたにく	キャベツ いら		あぶら さとう ごま	しお コショウ さけ みりん しょうゆ		21.7g
		ひややつこ	とうふ				たれ		2.3g
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	たまねぎ にんじん こまつな		じゃがいも			
※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	