2がつ　こんだてよていひょう

向日市立第２向陽小学校

日　付	牛乳（200cc）	こ　ん　だ　て	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	おもなざいりょう エネルギーのもとになる（き）		からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）	
1（木）	○	ごはん キムチにくじゃが カラフルおひたし	610 20.9	こめ つきこん さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう はなかつお	ぶたにく	たまねぎ キムチ ホールコーン ほうれんそう	にんじん にら はくさい
2（金）	○	ごはん　ふくまめ いわしのにつけ はなのごまあえ とうふのみそしる ☆せつぶんこんだて	646 28.1	こめ いりごま	さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ だいず	いわし わかめ みそ	しょうが はくさい	なばな ねぎ
5（月）	○	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにもの キャベツのつるつるいため	603 19.3	こめ じゃがいも あぶら	むぎ つきこん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ベーコン	きりぼしだいこん きゃべつ にら	にんじん マロニー
6（火）	○	コッペパン（セルフカツサンド） チキンカツ ボイルキャベツ はくさいスープ 給食委員さんが考えたセレクト給食 カツサンドに、カクテルソースまた はみそだれをかけていただきます！	652 30.7	パン ぱんこ さとう すりごま	はくりきこ あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく みそ	にんにく はくさい ほししいたけ しょうが	きゃべつ にんじん ねぎ
7（水）	○	ぶたどん ごまあえ	609 23.4	こめ さとう すりごま	つきこん いりごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが きゃべつ にんじん	たまねぎ ほうれんそう
8（木）	○	ごはん あじつけのり はまちのたつたあげ だいこんのみそしる 6年生が考えた献立	645 23.6	こめ あぶら	でんぷん	ぎゅうにゅう はまち みそ	あじつけのり あぶらあげ	しょうが たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん
9（金）	○	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのソテー たぬきじる	613 23.7	こめ さとう こんにゃく	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	とりにく さつまあげ	レモンかじゅう ホールコーン えのきだけ しょうが	にんじん にら ねぎ
13（火）	○	バターパン ビーフシチュー もやしとツナのソテー	677 26	パン あぶら さとう	はくりきこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	にんじん もやし
14（水）	○	ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら こまつなのみそしる	661 27.7	こめ あぶら さとう	つきこん いりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ みそ	しおさば あぶらあげ	ごぼう しょうが	にんじん こまつな
15（木）	○	ひじきごはん いとかんてんのちゅうかふうスープ ひきにくともやしのあんかけあつあげ 6年生が考えた献立	588 23.2	こめ ごまあぶら さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたミンチ	ひじき あぶらあげ たまご あつあげ	にんじん かんてん きゃべつ もやし ねぎ	グリンピース チンゲンサイ ほししいたけ しょうが
16（金）	○	げんまいいりごはん まーぼーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	617 22	こめ あぶら ごまあぶら はくりきこ	げんまい さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう かたくちいわし みそ	ぶたミンチ あおのり	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
19（月）	○	わかめごはん とうふのごもくに キャベツのごまずあえ	574 23.8	こめ あぶら いりごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	わかめ とりにく	にんじん ごぼう きゃべつ もやし	たまねぎ ねぎ きゅうり
20（火）	○	こくとうパン マカロニグラタン コンソメスープ 6年生が考えた献立	712 27.3	パン あぶら はくりきこ	マカロニ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ウインナー	たまねぎ グリンピース きゃべつ	にんじん ホールコーン
21（水）	○	ごはん あじのなんばんづけ こまツナのこんぶあえ たまねぎのみそしる	638 26.4	こめ でんぷん さとう ごまあぶら	はくりきこ あぶら いりごま	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ	あじ しおこんぶ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	きゃべつ ねぎ
22（木）	○	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	731 22.8	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー みかんかん	しょうが にんじん りんご ももかん
26（月）	○	ごはん ぎゅうにくのスタミナいため ワンタンスープ	592 22	こめ さとう いりごま	あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にら しょうが もやし ほししいたけ	にんじん にんにく たけのこ ねぎ きゃべつ
27（火）	○	きなこパン タンドーリチキン ＡＢＣスープ	561 25	パン さとう	あぶら ＡＢＣマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きなこ ヨーグルト	きゃべつ にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン
28（水）	○	ごはん はっぽうさい だいずのいそに	580 22.4	こめ でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひらてん ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし
29（木）	○	ごはん ちくわのチーズいそべあげ ちぐさあえ はくさいのみそしる	687 25.3	こめ あぶら すりごま	はくりきこ いりごま さとう	ぎゅうにゅう あおのり とうふ みそ	ちくわ こなチーズ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい