



8,9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	ぎゅうにゅう (200ml)	こ ん だ て め い	17歳*(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ 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)	
28 (水)		やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	748 22.9	ごめ あぶら はくりきこ	むぎ バター	ぎゅうにゅう スキムミルク こなちーず とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ なす ピーマン セロリー		
29 (木)		ごはん かしわのこはくあげ きゅうりのちゅういいため みそしる (キャベツ・にんじ)	597 23.6	ごめ あぶら さとう	でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん		
30 (金)		ツナそぼろごはん たきだしとんじる れいとうみかん	633 23.9	ごめ じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう のり ツナ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ れいとうみかん		
2 (月)		ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	610 25.9	ごめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたすらいす とうふ たまご はなかつお あぶらあげ	たけのこ たまねぎ にがうり にんじん しめじ		
3 (火)		あじつきパン なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	633 24.7	パン	あぶら	ぎゅうにゅう きゅうみんち ぶたみんち ちーず ぶたすらいす	なす はせり きやべつ たまねぎ にんじん		
4 (水)		わかめごはん くじらのあまずかけ きりぼしだいこんのにつけ みそしる (キャベツ・たまね)	619 26.8	ごめ でんぶん あぶら	むぎ はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ くじら あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼし きやべつ ねぎ		
5 (木)		ぶたどん キャベツのツナいため	628 24.7	ごめ さとう いりごま	つきこん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ツナ	しょうが きやべつ たまねぎ にら		
6 (金)		ごはん さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー かきたまじる	631 24.4	ごめ ばんこ さとう	はくりきこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とひうお ひじき たまご とうふ わかめ	にんじん にら コーン ねぎ		
9 (月)		ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	644 23.8	ごめ あぶら ごまあぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	しょうが もやし コーン にんじん えのきだけ たまねぎ		
10 (火)		バターパン とりにくのバーベキューソース ABCスープ	680 27.2	パン マカロニ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ペーこん	しょうが にんにく コーン きやべつ たまねぎ にんじん レモンかじゅう		
11 (水)		げんまいいりごはん まーぼなす きびなごのチーズあげ	656 24.5	ごめ あぶら ごまあぶら はくりきこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたみんち きびなご こなちーず	しょうが たまねぎ たけのこ なす にんにく にんじん ほししいたけ にら		
12 (木)		ドライカレー ワンタンスープ	611 23.0	ごめ わんたん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ きやべつ ピーマン にんにく にんにく たけのこ		
13 (金)		ごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにもの こまつないため てづくりつきみだんご	670 21.8	ごめ つきこん さとう すりごま	じゃがいも あぶら ごまあぶら しょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ツナ きなこ	きりぼし こまつな にんじん もやし		
17 (火)		こがたゴッペパン スパゲティミートソース やさしいため	678 26	パン はくりきこ おりーぶあぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう きゅうみんち ぶたみんち	はせり きやべつ もやし たまねぎ にんじん にら		
18 (水)		ごはん さわらのレモンしょうゆやき やきそばふういため こまつなのスープ	568 23	ごめ でんぶん	あぶら いりごま	ぎゅうにゅう さわら ペーこん わかめ	ねぎ きやべつ マロニー レモンかじゅう にんじん ピーマン こまつな		
19 (木)		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	580 22.4	ごめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ひらてん だいず ひじき	しょうが にんじん たけのこ きやべつ たまねぎ ほししいたけ もやし		
20 (金)		ごはん ちくわのチーズいそべあげ もやしとピーマンのオイスターいため みそしる (たまね)	653 23.8	ごめ あぶら	はくりきこ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなちーず ハム とうふ わかめ	にんにく もやし ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ		
24 (火)		ゴッペパン なすのシチュー もやしとツナのソテー	591 4.7	パン あぶら	はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ツナ	たまねぎ なす にんじん もやし		
25 (水)		わかめごはん じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	644 23.1	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたみんち だいず じゃこ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ		
26 (木)		ごはん あじのなんばんづけ なすのみそいため やさいのすましじる	676 24.9	ごめ でんぶん さとう	はくりきこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう はまち ぶたみんち わかめ	なす たまねぎ にんじん きやべつ えのきだけ		
27 (金)		ごはん とりにくのさっぱりに カラフルきんぴら かぼちゃのみそしる	623 21.9	ごめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう てはもと ペーこん あぶらあげ	しょうが ごぼう こんにゃく かぼちゃ にんにく にんじん ピーマン たまねぎ		
30 (月)		チキンカレー きゅうりのしょうがいため	652 21.7	ごめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク こなちーず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ せろりー きゅうり にんじん りんご		