

◎牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

大山崎町立第二大山崎小学校

日 (曜)	こんだて	エネル ギー kcal	たんば く質 g	赤の食品	黄の食品	緑の食品
				体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる
2 (月)	ごはん 牛乳 豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	592	23.8	牛乳	こめ	
				とうふ、とりにく、ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ
				ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら
3 (火)	ミルクパン 牛乳 豆のミネストローネ じゃがチーズ	652	23.9	牛乳	ミルクパン	
				だいふくまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじパウ トマトかん
				ベーコン チーズ	じゃがいも ばたー	たまねぎ パセリ
4 (水)	ごはん 牛乳 さばのごま酢がけ ひじきのいため煮 みそ汁	657	24.9	牛乳	こめ	
				さば	こむぎこ でんぶん あぶら すりごま さとう	
				ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん
				カットわかめ		キャベツ たまねぎ にんじん
5 (木)	タコライス 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ	617	21.8	ひよこまめ ぎゅうにく、ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく レモンかじゅう キャベツ
				牛乳		
				ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ
6 (金)	わかめごはん 牛乳 じゃが芋のあんかけ 大豆とじゃこのあげ煮	641	23.1	たきこみわかめ	こめ むぎ	
				牛乳		
				ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン
				だいず たづくり	でんぶん あぶら さとう しろいりごま	
7 (土)	ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	672	21.6	ぶたにく スkimミルク 粉チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ばたー こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー
				牛乳		
				ヨーグルト		みかんかん
10 (火)	セルフサンド(焼きそば) 牛乳 ポテトチャウダー	644	24.2	ぶたにく こなかつお あおのり	パン ちゅうかそば あぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ
				牛乳		
				ひよこ豆 ベーコン 牛乳 スkimミルク	じゃがいも あぶら ばたー こめこ	たまねぎ にんじん マツシュルム パセリ
11 (水)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ワントンスープ	621	25.7		こめ	
				牛乳		
				とりにく	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく
12 (木)	ごはん 牛乳 すきやき煮 キャベツのツナ炒め	629	22.8	ぶたにく	あぶら わんたんのかわ ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ
				やきとうふ		
				ツナ	じゃがいも つきこんにやく ふ、さとう	たまねぎ ごぼう ねぎ
13 (金)	ごはん 牛乳 きびなごのチーズあげ 三色野菜炒め みそ汁	562	22.2		こめ	
				牛乳		
				きびなご たまご 粉チーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら	
					ごまあぶら しろいりごま	もやし にんじん にら
16 (月)	わかめごはん 牛乳 切干大根とじゃが芋の煮物 もやしとツナのソテー	579	19.6	とうふ、カットわかめ		ねぎ
				たきこみわかめ	こめ むぎ	
				牛乳		
				ぶたにく	じゃがいも つきこんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん
17 (火)	コッペパン 牛乳 グラタン風ムサカ レンズ豆のスープ	687	27.3	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし
					パン	
				牛乳		
18 (水)	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 野菜炒め みそ汁	598	24.3	ぎゅうにく、ぶたにく 牛乳 こなちーず	じゃがいも あぶら ばたー こめこ	なす たまねぎ
				ウインナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホルコーン パセリ
					こめ	
				牛乳		
19 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 大豆のいそ煮	599	24.8	さば	さとう	しょうが
					あぶら	キャベツ にんじん もやし にら
				とうふ、カットわかめ		ねぎ たまねぎ
20 (金)	ごはん 牛乳 チキンカツ もやしのカレーマヨ炒め みそしる	676	28.7		こめ	
				牛乳		
				とりにく たまご	こむぎこ ばんこ あぶら さとう	
				ハム	あぶら	もやし にんじん にら
23 (月)	玄米入りごはん 牛乳 麻婆なす じゃこのカレー風味揚げ	589	21.4	とうふ、カットわかめ		キャベツ ねぎ
					こめ げんまい	
				牛乳		
				ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ
24 (火)	味付パン 牛乳 焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	652	21.4	たづくり あおのり	こむぎこ あぶら	ほししいたけ なす にら
					あじつけパン	
				牛乳		
25 (水)	ごはん 牛乳 かしわのこはくあげ ひじきのソテー みそ汁	648	23.4	ぎゅうにく、ぶたにく、とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ばんこ	たまねぎ
				ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ
					こめ	
				牛乳		
26 (木)	ごはん 牛乳 魚の照焼き 切干大根の煮つけ 野菜のすまし汁	603	23.5	とりにく	でんぶん あぶら	しょうが
				ひじき	あぶら さとう	にんじん ホルコーン にら
				カットわかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ
					こめ	
27 (金)	ドライカレー 牛乳 カントリーポテト もやしスープ	661	22.2	牛乳	さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん
				ひよこまめ ぎゅうにく	さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ
				牛乳	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく
				こなちーず		
30 (月)	豚丼 牛乳 こまツナ炒め 水無月	682	25.5	ベーこん	じゃがいも あぶら	ホルコーン もやし ねぎ
				ぶたにく	こめ つきこんにやく さとう	しょうが たまねぎ
				牛乳		
				ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん
					こむぎこ じょうしんこ さとう	