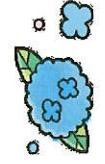




（二）



久御山町学校給食研究会

久御山町立東角小学校

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものとなる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとなる)	その他
3 (月)	ぎゅうにゅう ごはん とりすきやさき きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ごはん どりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ しおこんぶ	にんじん、こんにゃく、はくさい しろねぎ きゅうり、にんじん	ごはん さとう	こいくちしようゆ、うすくちしようゆ みりん、わふうだしのもと、さけ うすくちしようゆ、みりん
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やきししゃも にんじんしりり かほぢやのそしる	ぎゅうにゅう ごはん しゃも リナ	にんじん あがらあげ、ちゅうみそ かほぢや、たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん さとう	576 kcal 23.2 g
5 (水)	こがたパン トマトとなすのスパゲティ カリボリサラダ	にんにく、にんじん、トマトかん ス鰐山町のなす、たまねぎ トマト	サラダあぶら だいこん、にんじん、きゅうり	ごがたパン スパゲティオリーブオイル サラダあぶら、さとう	605 kcal 24.0 g
6 (木)	ぎゅうにゅう にくひじきどん きりしまだいこんのちゅうかふうあえもの えのきだけのすまじじる	ぎゅうにゅう にくひじきどん にんじん、ちゅうみそ きりしまだいこんのちゅうかふうあえもの えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ	どりひきにく、ひじき ちゅうみそ きりしまだいこん、にんじん きゅうり	にんじん、たまねぎ、しょうが さんどまめ きりしまだいこん、にんじん えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ	603 kcal 21.9 g
7 (金)	ごはん ホイコーロー ¹ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はつちょうみそ ききわかめ	キヤベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンケンサイ、たけのこみすに	サラダあぶら、さとう サラダあぶら、さとう トック、ごまあぶら ホールコーン、えだまめ	613 kcal 24.1 g
10 (月)	ごはん あつあげのごまみそそぼろに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう どりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	さくわ	ごはん たまねぎ、にんじん、こんにゃく さんどまめ ホールコーン、えだまめ	587 kcal 23.0 g
11 (火)	けいはん ごまちくサラダ	ぎゅうにゅう どりにく、あがらあげ ちくわ	きゅうり	ごはん たまねぎ、あおねぎ、ほししいたけ たくあん きゅうり	635 kcal 24.0 g
12 (水)	コッペパン パークシシュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう コッペパン	コッペパン	ごはん にんにく、にんじん、たまねぎ キヤベツ、にんじん、きゅうり	588 kcal 23.0 g
13 (木)	ごはん マーべーなす チングンサイのナムル	ぎゅうにゅう がたひきにく、ちゅうみそ あかみそ	ごはん サラダあぶら、じゃがいも、さとう サラダあぶら、さとう	ごはん にんにく、しうが、にんじん ス鰐山町のなす、たまねぎ チングンサイ、にんじん、しめじ	636 kcal 25.1 g
14 (金)	ごはん いわしのかレーあげ コールスローサラダ ABCスープ ワインナー	ぎゅうにゅう いわし マーベーなす チングンサイのナムル	ごはん がたひきにく、ちゅうみそ あかみそ	ごはん ごまあぶら、さとう、かたくりこ チングンサイ、にんじん、しめじ さとう、ごまあぶら	533 kcal 18.2 g
					632 kcal 22.3 g

※ 材料の入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。

卷之三

5日(水) 「トマトどなすのスペゲティ」なす、たまねぎ、トマト
 19日(水) 「きゅうりのサーフーづけ」きゅうり、「ビーフン入りちゅうかスープ」たまねぎ
 27日(木) 「ぶたにくのじょうが丼」たまねぎ、「なすのみそ汁」なす

