



平成27年6月のこんだて



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	レンズ豆入り キーマーカレー	○	コールスローサラダ 果物(肉内晩柑)	牛乳、豚ひき肉、レンズ豆 め(乾)	米、バター、サラダ油、小麦 粉	にんにく、しょうが、玉葱、にん じん、セロリ、トマト、豆(ホー ル)、パセリ、キャベツ、オリーブ 油、肉内晩柑	味噌、ターメリック、白ワイン、カレー粉、 パセリ、パセリ、(豆)、ロコショウ、トマトケ チャップス、オスターソース、オスターソース、 (豆)、オスターソース、オスターソース、 しょうが	736 Kcal 23.3 g 2.1 g
2月	五目うどん	○	鶏肉、豆腐、肉、肉、肉、肉、 キャベツ、ポテト	牛乳、豚ひき肉、豆腐、肉、 豆腐、肉、肉、肉	うどん、サラダ油、三温糖、 さつまいも、上白糖、小麦 粉	にんじん、ごぼう、だいこん、お ぎ、おぎ、おぎ、おぎ、おぎ、 おぎ	だし、味噌、しょうゆ、酒、本お ぎ、おぎ、おぎ、おぎ、おぎ、 おぎ	622 Kcal 23.0 g 2.7 g
3月	三色そば	○	じゃがいも、わかめ、おひたし、 果物(パレーシアオレンジ)	牛乳、豚ひき肉、肉、肉、肉、 おひたし、わかめ、おひたし、 おひたし	米、三温糖、サラダ油、 ごぼう(白)、じゃがいも、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、ごぼう、にん じん、玉葱、パレーシアオレンジ	しょうゆ、味噌、味噌、味噌、 おひたし	648 Kcal 26.4 g 2.5 g
4月	おぎごぼん	○	いか、ごぼう、おひたし、 ナムル、根菜(ごんさい)の汁	牛乳、あかいか、ごぼう、肉、 おひたし	米、おぎ、ごぼう、三温糖、 ごぼう(白)、サラダ油、 じゃがいも	おぎ、しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、本おぎ、酒、 おひたし、おひたし	612 Kcal 26.7 g 2.6 g
5月	ごぼん (おかし)給食	ショ ア	どりにく、たつたあげ、 じゃが芋、ちくわの炒め、 ピクルス、 たまご、 たまご	ピクルス、肉、肉、肉、肉、 サラダ油、たまご、たまご、 ちくわ	米、おぎ、ごぼう、三温糖、 ごぼう(白)、サラダ油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、おぎ、にん じん、さやいんげん、だいこん、 さやいんげん	ゆかり、しょうゆ、酒、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	677 Kcal 25.7 g 1.5 g
8月	キムチチャーハン	○	トウモロコシ、 牛乳、かん、オレンジソース	牛乳、豚ひき肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、サラダ油、上白糖、 コンスターチ、トウモロコシ	にんじん、おぎ、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	ごぼう、しょうゆ、味噌、酒、 おひたし	649 Kcal 23.3 g 2.1 g
9月	シナモン ガーリックのパン	○	マカロニ、サラダ、 ハニー、サラダ	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	マカロニ、マカロニ、マカロニ、 マカロニ、マカロニ、マカロニ、 マカロニ	にんにく、パセリ、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、キャベツ、 さやいんげん	シナモン、白ワイン、オスターソース、 味噌、おひたし、おひたし、 おひたし	708 Kcal 23.6 g 1.9 g
10月	ごぼん	○	とうもろこし、肉、肉、肉、 切り干し大根、サラダ、 じゃが芋、わかめ、おひたし	牛乳、豚ひき肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、サラダ油、上白糖、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	しょうが、にんじん、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、しょうゆ、味噌、酒、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	635 Kcal 23.4 g 2.6 g
11月	すぶとん	○	チンゲンサイ、おひたし、 パイナップル	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、ごぼう、サラダ油、 三温糖、ごぼう	しょうが、にんじん、玉葱、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	しょうゆ、酒、本おぎ、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	645 Kcal 25.4 g 2.8 g
12月	ごぼん	○	さば、おひたし、 もやし、おひたし、 じゃが芋、わかめ、おひたし	牛乳、さば、おひたし、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	米、じゃがいも、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	しょうが、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、しょうゆ、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	642 Kcal 27.3 g 2.3 g
15月	えびピラフ	○	イタリヤン、サラダ、 野菜のクリームスープ	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、バター、サラダ油、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 オリーブオイル、キャベツ、 さやいんげん、パセリ、 にんにく、パセリ	白ワイン、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	628 Kcal 24.6 g 3.0 g
16月	長崎ちゃんぽんめん	○	中華、おひたし、 アンニンドウフ	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、中華、ごぼう、サラダ油、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	おぎ、にんにく、しょうが、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	630 Kcal 24.3 g 1.6 g
17月	ごぼん	○	魚、フリッター、 じゃがいも、おひたし、 えのき	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、小麦粉、マヨネーズ、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	ごぼう、にんじん、白飯、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	664 Kcal 24.9 g 2.2 g
18月	ごぼん	○	大豆、五目、肉、肉、 もやし、おひたし、 にら、おひたし	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、サラダ油、三温糖、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	ごぼう、にんじん、玉葱、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	本おぎ、味噌、しょうゆ、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	652 Kcal 25.2 g 2.5 g
19月	ナシゴレン	○	トマト、おひたし、 クラッシュ、サラー、 メロン入り	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、サラダ油、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	にんにく、しょうが、玉葱、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	641 Kcal 21.4 g 0.3 g
22月	鶏肉ごぼん	○	もやしの風味、 おひたし	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	ごぼう、にんじん、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	638 Kcal 24.1 g 2.5 g
23月	大豆入り カレーミートドック	○	鶏肉、コン、クリーム、 鶏肉、おひたし、 おひたし	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、サラダ油、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	にんじん、玉葱、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	651 Kcal 25.1 g 2.2 g
24月	ごぼん	○	どりの肉、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、 ごぼう	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	おぎ、しょうが、にんにく、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	しょうゆ、本おぎ、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	634 Kcal 25.0 g 2.7 g
25月	スパゲティ オリエンタルソース	○	トマト、鶏肉、 コン、コン	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、スパゲティ、 サラダ油、小麦粉、 上白糖、ごぼう	にんじん、玉葱、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	651 Kcal 24.9 g 3.5 g
26月	ごぼん ごぼん、ソフト、 おひたし	○	鶏肉、ごぼう、 おひたし、 おひたし	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、ごぼう、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	にんじん、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	620 Kcal 26.6 g 1.7 g
29月	ごぼん	○	鶏肉、ごぼう、 おひたし、 おひたし	牛乳、肉、肉、肉、肉、肉、 肉、肉、肉、肉	米、小麦粉、 サラダ油、 ごぼう	にんじん、ごぼう、 ごぼう、ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	686 Kcal 24.1 g 2.8 g
30月	バナナドック	○	バナナ、 ヨーグルト、 おひたし	牛乳、バナナ、 ヨーグルト、 おひたし	米、バナナ、 サラダ油、 ごぼう	玉葱、にんじん、 ごぼう、ごぼう、 ごぼう	水、おひたし、おひたし、 おひたし、おひたし、おひたし、 おひたし	640 Kcal 25.4 g 3.0 g