

# こんだてよていひょう (小学校)

令和3年度  
あわら市学校給食センター

日	メニュー	あか からだをつくるしよくひん		きいろ エネルギーとなるしよくひん		みどり からだのちようしをととのえるしよくひん		えいよう りょう	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種類など	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しんじつ えんぶん	たんすい かぶつ
27 金	わかめごはん ぎゅうにゅう ポテとおこめのささみカツ コーンスープ うちまめのサラダ れいとうみかん	ささみ ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん こめパンこ	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	チンゲンさい にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	643 kcal 23.2 g 18.3 g 2.5 g	94.5 g
30 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やさいしゅうまい(2こ) らっきょうドレッシングサラダ	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こめ じゃがいも こむぎこ おおむぎ さとう パンこ でんぶん	あぶら カレールー	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン らっきょう	669 kcal 21.9 g 20.6 g 2.6 g	96.5 g
31 火	バンズパン ぎゅうにゅう ミンチカツちゅうのうソースかけ トマト入りたまごスープ ポテトサラダ	ぶたにく とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう パンこ パン こむぎこ でんぶん	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ	615 kcal 22.8 g 26.6 g 2.8 g	70.7 g
1 水	ひじきごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん(1こ) がんもどきのたきあわせ わかめのすのもの	がんとどき とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ しらすほし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん きょうな いんげん ひろしまな だいこんば	こんにやく きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	619 kcal 21.9 g 18.2 g 2.6 g	87.5 g
2 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ぶたじる はりはり揚げ こくとうビーンズ	いわし ぶたにく もめんとうふ みそ だいき	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう くろざとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん こんにやく きゅうり	644 kcal 26.2 g 22.0 g 1.7 g	80.8 g
3 金	【かいこくりのりやあじわおう〜イタリア〜】 ウインナーライス ぎゅうにゅう ラザニア やさいスープ イタリアンサラダ レモンのとうにゅうパンナコッタ	ウインナー ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こめ さとう こむぎこ ラザニア	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら バター	にんじん バジル トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが えだまめ コーン きゅうり にんにく キャベツ もやし えのきたけ だいこん	628 kcal 20.2 g 21.3 g 2.5 g	87 g
6 月	ごはん ぎゅうにゅう あおのりポテト えびだんごスープ チンジャオロースー ぶどうゼリー	えび たらすりみ きぬごしとうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こめ じゃがいも さとう ゼリー でんぶん	あぶら ごまあぶら	チンゲンさい にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ たけのこ	635 kcal 19.6 g 17.7 g 2.2 g	96.3 g
7 火	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ みそスープ きんぴらごぼう なし	とりにく うすあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼうこんにやく なし	642 kcal 24.0 g 16.8 g 2.2 g	93.6 g
8 水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(1〜3ねん1び 4〜6ねん2び) あつあげのたまごとし あおなのいりだいずあえ	ししゃも たまご あつあげ ハム だいき	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎこんにやく ほししいたけ キャベツ	643 kcal 23.8 g 20.5 g 1.7 g	87.5 g
9 木	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじやき とうふとわかめのみそしる ひじきのてつぶんサラダ	とりにく さば うすあげ きぬごしとうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ さとう	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう まいたけ たまねぎ ねぎ もやし	628 kcal 27.4 g 23.1 g 2.8 g	74.6 g
10 金	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシルウ) ぎゅうにゅう やきチーズてん きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく たらすりみ たいすりみ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ でんぶん じゃがいも さとう おおむぎ	あぶら ハヤシルウ	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	638 kcal 23.7 g 17.7 g 3.2 g	93.8 g
13 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき にくじゃが マカロニサラダ	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん いんげん	たまねぎこんにやく キャベツ きゅうり コーン	648 kcal 25.7 g 17.5 g 1.7 g	92.8 g
14 火	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ) マーボーどうふ フルーツナタデココ	だいきミート ぶたひきにく きぬごしとうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ ももかん ほししいたけ ナタデココ パインかん みかんかん	670 kcal 26.2 g 18.6 g 1.8 g	98.2 g
15 水	カラフルぎゅうどん(ごはん・ぎゅうどんのぐ) ぎゅうにゅう いかなゲット(2こ) のりずあえ	ぎゅうにゅう いか たちうすすりみ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん きいろパプリカ しょうが にんにく きゅうり もやし	630 kcal 21.8 g 22.0 g 1.4 g	83 g
16 木	なめし ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ(2こ) たぬきじる わふうきのこスパゲティ	とりにく はんぺん うすあげ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん スパゲティ さとう	あぶら オリーブあぶら	ひろしまな だいこんば にんじん きょうな パセリ	しょうがこんにやく だいこん ねぎ にんにく たまねぎ ひらたけ	694 kcal 26.8 g 24.2 g 2.5 g	87.5 g
17 金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ タイプーエン ほうれんそうのナムル	ぶたにく いか なると うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ たけのこ もやし たまねぎ	627 kcal 21.7 g 20.2 g 1.6 g	85.9 g
21 火	【じゅうごやこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう めだまやき1しよくしょうゆ じゃがいもとぶたにくのうまに ごまふうみあえ つきみだんご	たまご ぶたにく はんぺん ハム	ぎゅうにゅう	いも じゃがいも さとう こめこ もちこ あずき でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい	だいこんこんにやく えだまめ もやし	628 kcal 25.7 g 16.7 g 2.3 g	90.2 g
22 水	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー あらびきウインナー (1〜3ねん1ほん 4〜6ねん2ほん) りんご入りサラダ	ウインナー ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいきミート	ぎゅうにゅう	ナン さとう	あぶら カレールー とうにゅうなま クリーム	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	642 kcal 27.3 g 30.0 g 3.3 g	64.4 g
24 金	ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンのしおやき とりにくとこんさいのみそに ごんざ	ふくいサーモン とりにく みそ うちまめ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	611 kcal 27.7 g 17.8 g 1.7 g	80.5 g
27 月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゃんぽんめんスープ たくあんあえ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ ちゃんぽんめん	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり しょうが だいこん	607 kcal 18.3 g 19.4 g 2.2 g	85.4 g
28 火	えだまめとツナのピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグアップルソースかけ ミネストローネ ヘルシーサラダ	ツナ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう ミックス	こめ でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく りんご キャベツ きゅうり こんにやく ぶなしめじ	654 kcal 27.7 g 23.0 g 3.1 g	82.1 g
29 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさつまいものあまからに ぶのすましじる こまつなはんぺんのいためもの フチたいやき	ぶたにく きぬごしとうふ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぶん はるさめ しらすたまふ さとう こむぎこ	あぶら なまクリーム	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ キャベツ	672 kcal 24.8 g 18.7 g 1.9 g	98.2 g
30 木	ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ にくだんごとやさいののもの カラフルごまサラダ	きぬごしとうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん いんげん	たまねぎこんにやく ごぼう えだまめ コーン	647 kcal 19.2 g 19.0 g 1.5 g	97.6 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。