

2月 きゅうしょくよていにんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
3月	3月	しゃしく おかず(主菜) おかず(副菜) チサート ぎゅうにゅう				
		ごはん		ごめ	エネルギー	601 kcal
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとうごま	にんじんたまねぎビーフもじしにんにくきゅうりりんご	たんぱく質 25.8 g
		ツナサラダ	ツナ きわわかめ	なたねあぶら さとうごまあぶら	きゅうり キャベツ	脂質 20.6 g
		ポップビーンズ	だいす	でんぶん なたねあぶら さとう		食塩相当量 1.9 g
4月	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごめ	エネルギー	528 kcal
		さばのオレンジに	さば くじらぶ	さとう	オレジンユース ながねぎ しょうが	たんぱく質 27.4 g
		なっとうええ	なっとう のり		ほうれんそうにんじん もやしだいこん	脂質 17.4 g
		ゆばすまし	とり ゆば けしらびしこんぶ	しらたき	だいこんたけのこ みつば しいたけ	食塩相当量 2.5 g
5月	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		テーブルロール		テーブルロール	エネルギー	539 kcal
		こめこうとうにゅうコーンシチュー	とり とうにゅう	じかがいの なたねあぶら ごめこ	にんじん たまねぎ コーン	たんぱく質 22.8 g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しうが キャベツ	脂質 19.4 g
		ひとくちゼリー				食塩相当量 1.9 g
6月	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめごはん	わかめごはんのもと	ごめ ごま	エネルギー	540 kcal
		とりのからあげ	ご	でんぶん なたねあぶら	しうが	たんぱく質 24.7 g
		いそええ	のり	さとう	ほうれんそう なまねぎ にんじん のり	脂質 15.5 g
		やさいスープ	かていかのじゅぎょう うで6年4組のみん	とり	なまねぎ キャベツ 白ロリ	食塩相当量 1.9 g
7月	金	オレンジ1/6	ながかんがえてきめた「元気・健康メ		ヌードル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけふりかけごはん	さけ	ごめ ごま	エネルギー	586 kcal
		さといものそぼろに	ぶた だいす なまあげ けしりふし	なたねあぶら さといも さとう でんぶん	しうが にんじん たけのこ きぬきや しいたけ	たんぱく質 23.9 g
		ぶたしゃぶサラダ	ぶた けしりふし	さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんにく	脂質 17.7 g
10月	月	みかんゼリー		クールゼリーのもと	みかんかん	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごめ	エネルギー	595 kcal
		つくねのてりやき	とり とうふ ぎゅうにゅうけんえんみそ	ハツこ さとう なたねあぶら でんぶん	しうが なまねぎ	たんぱく質 26.8 g
		しらたきのソテー	ぶた ベーコン	なたねあぶら しらたき ごまあがり	しうが にんじん しらたき コーン 三つね	脂質 18.5 g
12月	水	ごもくすいとん	なまこ とり さばぶし	ひまたこ にこ焼き でんぶん ごまあがり なたねあぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごめ	エネルギー	639 kcal
		コーンドライカレー	ぶた	なたねあぶら	コーンドライ カリフラウト バジル セロリ キャベツ	たんぱく質 23.2 g
		からあげサラダ	とり	でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	しうが にんにく きゅうり キャベツ あかビーマー	脂質 24.5 g
13月	木	ひとくちいちごプリン		プリン		食塩相当量 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあがり さばぶし	ごめ さとう なたねあぶら	にんじん たけのこ	エネルギー 540 kcal
		さけのたつあげ	さけ	でんぶん なたねあぶら	しうが	たんぱく質 28.3 g
		けんちん汁	とうふ あぶらあがり かつおぶし こんぶ	さといも なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	脂質 18.6 g
14月	金	はなみかん			みかん	食塩相当量 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ココアあげパン		コレベジ さとう なたねあぶら		エネルギー 584 kcal
		ボトフ	ぶた ベーコン	なたねあぶら じゅがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ バセドウ	たんぱく質 19.2 g
		マカラニサラダ	ハム	マカラニ エッグケヤキヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質 25.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ギュウにゅう				
		ごはん		ごめ	エネルギー	549 kcal
		ひじきチーズハンバーグ	ぶたとうふ チーズ ギュウにゅう ひじき	パンこなたねあぶら さとう	たまねぎ	たんぱく質 24.0 g
		こふきいも	あおのり	しゃがいも	脂質	18.3 g
		ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん ハセリ	食塩相当量 1.8 g
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キムチごはん	ぶた	ごめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ	エネルギー 588 kcal
		おから入りあげぎょうざ	ぶたとうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら ねくさい	たんぱく質 21.5 g
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやし たまねぎ	脂質 22.4 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.4 g
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ソナースト	まぐろ	しょくじん エッグケアマヨネーズ	たまねぎ バセリ	エネルギー 513 kcal
		ピーンズシチュー	トマト	なたねあぶら ジャガイモ バター こむぎ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん	たんぱく質 23.8 g
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 23.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
20	木	ごはん		ごめ	エネルギー	562 kcal
		しろみざかなフライ	たら	こむぎこ パンこ なたねあぶら		たんぱく質 27.7 g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう こまつな もやし コーン	脂質 17.3 g
		どんじる	ぶたとうふ おも げんえんみそ さばしそ	ごまあぶら ジャガイモ こもにく	にんじん ながねぎ だいこん こぼうこまつな	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21	金	おかかふりかけごはん	かつおぶし	ごめ さとう ごま	エネルギー	593 kcal
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばしそ	さとう なたねあぶら ジャガイモ	にんじん たまねぎ たけのこ じいたけ	たんぱく質 25.3 g
		こまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	脂質 19.4 g
		オレンジ1/6			ネーブル	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25	火	ごはん		ごめ	エネルギー	636 kcal
		ふたどん(ぐ)	ぶた	しらたき さとう	ながねぎ たまねぎ	たんぱく質 26.7 g
		いしかりじる	けいあぶらあら さばしこんぶみそ	なたねあぶら ジャガイモ しらたき	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こぼう	脂質 18.4 g
		ぶどうゼリー		ゼリー		食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	水	カレーうどん	さばしそ とり	うどん なたねあぶら でんぶん	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん	エネルギー 518 kcal
		天ぷら(ちくわ・かほちや)	ちくわ	こむぎこ なたねあぶら	かほちや	たんぱく質 21.3 g
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	みかんかん バインかん ももかん バナナ	脂質 17.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
27	木	ごはん		ごめ	エネルギー	572 kcal
		かじょうどうふ	ぶた なまあげ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん なまねぎ だいこん いんげん	たんぱく質 23.0 g
		パンパンジ	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質 19.2 g
		まっちゃおからドーナツ	おから	ごめ		食塩相当量 1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	金	ごはん		ごめ	エネルギー	494 kcal
		ダンドリーチキン	とり ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	たんぱく質 23.3 g
		にくじやが	ぶた さたぶし	なたねあぶら ジャガイモ しらたき	にんじん たまねぎ いんげん	脂質 11.7 g
		オレンジ1/6			ネーブル	食塩相当量 1.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	565 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.2 g
食塩相当量	1.9 g