



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰小学校

日付 曜日	こんだて		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	ぎょうじ		
	しゅしょく	おかず	1ぐん たんぱく質	2ぐん カルシウム	3ぐん カロテン	4ぐん ビタミンC	5ぐん たんずい かぶつ	6ぐん しじつ				
1 (月)	むぎごはん	ミックスビーンズの キーマカレー フルーツとうやう デザート	ぎゅうにく いんげんまめ レンズまめ だいず	とりにく えんどうまめ ひよこまめ とうやう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが みかん もも	なす にんにく パイン	こめ むぎ さとう	あぶら	629 24.0 17.4	
2 (火)	ピタパン	チリコンカン ポテトサラダ ヨーグルト	だいず ぎゅうミンチ とりミンチ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	にんにく	ピタパン こむぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	637 29.7 24.5	アメリカの りょうり	
3 (水)	むぎごはん	アジフライ げんきサラダ かきたまじる	あじ たまご ロースハム	ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	きゅうり コーン エノキ	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	580 21.6 17.4	よくかむことが できるりょうりや しよくざいを とりいれています。 しつかりかんで
4 (木)	だいの かみかみ ごはん	てりやきハンバーグ そくせきづけ とんこつやさいスープ	だいず えんどうまめ ひよこまめ とりにく みそ	あぶらあげ レンズまめ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり ゆず もやし	キャベツ きくらげ	こめ さとう	あぶら ごま	651 26.4 25.5	むしば よほうデ (6.4)
5 (金)	ごはん	きびなごのかりかりフライ くきわかめのゴマサラダ あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ きびなご	にんじん チンゲンさい	たまねぎ だいの しょうが	しめじ にんにく きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	644 26.3 22.7		
8 (月)	ごはん	いわしのうめみそに ひじきとだいのいためもの かみなりじる ライチゼリー	とうふ だいず みそ	かくてんぶら いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう めひじき わかめ	にんじん いんげん	こんにやく なましいたけ	しめじ	こめ さとう ゼリー	あぶら	618 22.1 19.5	わしよく こんだて
9 (火)	ワンローフ パン	オムレツ キャロットサラダ スパゲティナポリタン	たまご ウインナー ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	エリンギ かぼす	パン スパゲティ	あぶら	589 22.6 23.5		
10 (水)	ごはん	カレーマーマー パンサンスー	とうふ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	にんにく きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	608 26.1 20.0	
11 (木)	むぎごはん	ふわふわおやこに ごもくきんぴら	とりにく たまご ぎゅうにく	とうふ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく	しいたけ れんこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	596 22.4 17.9	
12 (金)	むぎごはん なっとう	とりすき きゅうりとキャベツの すのもの	なっとう とうふ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	こんにやく エノキ きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	609 26.8 18.5	
15 (月)	ごはん	きのこたっぷり しょうがやき なつやさいポトフ すいか	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	しょうが エリンギ なす すいか	しめじ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	626 24.7 21.7	
16 (火)	こめこパン	ぎゅうにくとじゃがいもの トマトに ビーンズサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ かぼす	こめ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら	607 26.6 20.7	6がつは しよくいくけん です!
17 (水)	ごはん あじつけのり	とりにくのてりやき ごぼうとツナのサラダ すましじる	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンさい	しょうが たまねぎ	ごぼう しめじ	こめ さとう おわらふ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	581 23.7 20.9	しよくいくのひ こんだて
18 (木)	むぎごはん	さわらのマスタード マヨネーズやき じゃがいものソテー にくすい	さわら とうふ	かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	606 25.9 19.4		
19 (金)	ゆかり ごはん (すくなめ)	さらうどん きりぼしだいこんの ごますあえ びわゼリー	ぶたにく かくてんぶら かまぼこ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん チンゲンさい	しょうが だいの こもやし きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ コーン キャベツ びわ	こめ めん でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	631 21.2 17.3	ながさきけん の きょうど りょうり
22 (月)	ごはん	とりにくのレモンに おかがあえ ごまたんぱんふうスープ	とりにく とうふ とうやう	かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが えだまめ きゅうり もやし エノキ	にんにく レモン キャベツ たまねぎ はくさい	こめ でんぷん こむぎ さとう	アーモンド あぶら ごま ごまあぶら	698 25.6 29.7	
23 (火)	バーガー パン	しろみざかなフライ タルタルソース コールスローサラダ コンスープ	ホキ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン	パン じゃがいも	タルタル ソース マヨネーズ あぶら	648 22.9 30.2	おきなわ いれいのひ
24 (水)	クファ ジュシー	ゴーヤチャンプルー もすく汁 パインクレープ	ぶたにく ツナ とうふ	あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう すきこんぶ もすく	にんじん ゴーヤ ねぎ	しいたけ エノキ	にんにく たまねぎ パイン	こめ こむぎ	あぶら ごまあぶら	582 22.3 19.5	おきなわけん の きょうど りょうり
25 (木)	むぎごはん	とりにくとなつやさいの にもの こまつなのみそじる	とりにく みそ	あぶらあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく なましいたけ	なす エノキ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	607 25.5 19.4	
26 (金)	ごはん	ハンバーグジャポネソース やさいソテー なすのみそじる	とりにく とうふ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが もやし	にんにく キャベツ なす	こめ さとう おわらふ	あぶら	573 20.8 15.8	
29 (月)	むぎごはん	とうふしゅうまい ピピンパ ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく キムチ エノキ コーン	しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	635 23.9 21.3	
30 (火)	しよくパン きなこクリーム	チキンのスペアリブふう ラタトゥイユ コンソメスープ	とりにく ペーコン きなこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん チンゲンさい	セロリ にんじん スッキーニ	たまねぎ なす	パン じゃがいも	あぶら	612 25.5 28.5	

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。