

# 2がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和5年度  
あわら市学校給食センター

曜日	メニュー	あか		きいろ		みどり		えいよう	
		からだをつくるしよくひん	牛乳・乳製品	エネルギーとなるしよくひん	あぶら類	色のこい	その他のやさ	たんぱく	たんすい
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種類類など	色のこい やさ	その他のやさ きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱくし しつ えんぶん	たんすい かぶつ
1木	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ こうやどうふのすきやきに ごまずあえ	ぶたにく ささみ こうやどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	608 kcal 28.0 g 19.2 g 1.9 g	86.4 g
2金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ぶたじる ようふうおひたし せつぶんミックスまめ	いわし ぶたにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	米 さとう でんぶん じゃがいも もちごめ	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい こんにやく ごぼう ねぎ もやし	631 kcal 27.1 g 22.3 g 2.0 g	83.4 g
5月	ごはん ぎゅうにゅう ソースチキンカツ うちまめいりみそスープ たくあんあえ いちごヨーグルト	とりにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	650 kcal 26.3 g 17.0 g 2.7 g	101.4 g
6火	パンズパン ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ とうにゅうクラムチャウダー やきそばいりごもくいため ミルメーク(ココア)	たまご あさり とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン こめこ じゃがいも でんぶん やきそばめん ミルメーク	とうにゅうパ ター とうにゅうク リーム あぶら	にんじん パセリ トマト ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	658 kcal 26.4 g 26.4 g 3.0 g	83 g
7水	とみつきんときわかめごはん ぎゅうにゅう さわらのいそペフライちゅうのうソースかけ えどっこに あおなとうちまめのおひたし きなこクリームだいふく	さわら かまぼこ うすあげ うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり きなこ	こめ さつまいも パンこ さとう でんぶん こむぎこ もちこ	あぶら なまクリーム	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ	665 kcal 24.3 g 21.0 g 2.9 g	86.1 g
8木	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん えどっこに ごぼうサラダ	さかなすりみ ぎゅうにく だいず ツナ こうやどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん あかピーマン	たまねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう キャベツ しょうが りんご にんにく	623 kcal 25.9 g 21.0 g 2.3 g	88.5 g
9金	ふゆやさしいのハヤシライス ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) うららのサラダ	ぶたにく きぬごしどうふ さかなすりみ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ カリフラワー ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン ばいにく らっきょう	647 kcal 21.1 g 24.0 g 2.1 g	93 g
13火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじやき じゃがいもとふのみそしる ちくぜんに	うすあげ みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	こめ ふ じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんじん	はくさい ねぎ れんこん えだまめ ごぼう こんにやく	631 kcal 24.5 g 24.5 g 1.9 g	81.6 g
14水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトバジルソース ようふうのっぺいじる こまつなのてつぶんサラダ ココアワッフル	ぶたにく ちゅうあげ とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぶん じゃがいも ワッフル こむぎこ	オリーブあぶら ごまあぶら あぶら マーガリン	バジル にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ こんにやく はくさい ねぎ もやし	668 kcal 26.3 g 23.9 g 2.1 g	91.7 g
15木	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) 小かぶのそぼろ煮 ごぼうのカレーきんぴら りんご	ししゃも とりにくに ちゅうあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん パンこ	あぶら ごま	かぶのは にんじん いんげん	しょうが かぶ たまねぎ ほししいたけ ごぼう こんにやく りんご	687 kcal 26.7 g 27.4 g 1.8 g	88.9 g
16金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう かぼちゃとさつまいものココロク トックのスープ ほうれんそうのナムル	とりにくに とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ でんぶん トック こむぎこ じゃがいも パンこ さとう もちこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう かぼちゃ にら	たまねぎ はくさい にんにく コーン ねぎ もやし しょうが だいこん	631 kcal 20.1 g 21.8 g 2.3 g	78.5 g
19月	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(1~3ねん 2こ 4~6ねん 3こ) マーボーはるさめ わかめのうめドレッシングあえ	ぶたにく ぶたひきにく だいずミート みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ コーン キャベツ もやし ばいにく	627 kcal 22.7 g 18.4 g 2.3 g	96.7 g
20火	まいたけとおあげのたきこみごはん ぎゅうにゅう キャベツミンチカツ たまごのスープ こまつなのじゃこサラダ	うすあげ ぶたにく とりにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん こまつな	まいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	587 kcal 21.1 g 20.5 g 2.7 g	82.4 g
21水	ほくりくしんかんせん ウェルカムこんだて だい5だん 「いしかわけん」 ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご じぶに かがれんこんのサラダ こんぶふりかけ	たまご とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ のり あおのり	こめ でんぶん じゃがいも さとう すだれふ	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま あぶら	にんじん	かぶ こんにやく えだまめ れんこん キャベツ	674 kcal 27.6 g 28.7 g 2.0 g	81.8 g
22木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものオーロラあえ けんちんじる やさしいしょうゆこうじあえ みずようかん	みそ とりにく あずき もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん さとう くらぎとう グラニューとう みずようかん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん こんにやく ぶなしめじ ごぼう ねぎ キャベツ コーン	652 kcal 22.6 g 20.8 g 1.7 g	98.7 g
26月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ハムステーキ パインサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり キャベツ パインかん	645 kcal 24.1 g 22.4 g 2.5 g	94.5 g
27火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのバジルフライ ポトフ マカロニのきなこあえ ミニトマト	とりにく ホキ きなこ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マカロニ パンこ こめこ こむぎこ グラニューとう	あぶら	にんじん ミニトマト バジル	たまねぎ キャベツ れんこん セロリー 1.2 g	620 kcal 23.2 g 16.6 g 1.2 g	100.4 g
28水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみあげ(2こ) わかめスープ チャブチェ デコボン	ちくわ かつおぶし きぬごしどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	こめ こめこ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ コーン ねぎ にんにく デコボン	614 kcal 23.5 g 17.3 g 2.9 g	94.3 g
29木	くろまめいりゆかりごはん ぎゅうにゅう こめこうにゅうかばちャグラタン きつねうどんじる ひじきのいために	くろまめ おから うすあげ とうにゅう はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こめこ うどん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	あかしそ にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ こんにやく	615 kcal 20.7 g 19.5 g 3.1 g	91.9 g

