献立表

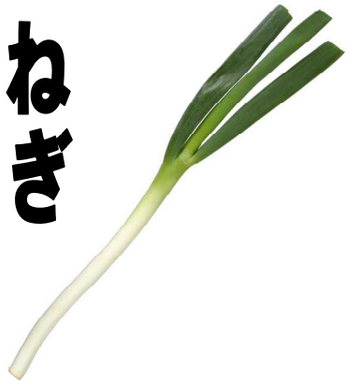
平成24年度
弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名 主食	献立名 牛乳	献立名 おかず	ご家庭でとってほしい食品	使用する主な食品 体をつくる	使用する主な食品 熱や力のもとになる	使用する主な食品 体の調子を整える	エネルギー量(kcal)
9	水	わかめごはん	○	さけの焼き漬け カレーもやし 白菜と肉団子のスープ	緑の葉の野菜	わかめ　牛乳　さけ 豚肉　とり肉	米　麦　さとう じゃがいも	もやし　ほうれんそう　とうもろこし はくさい　にんじん　しいたけ　チンゲン菜	596
10	木	しっぽくうどん(香川県)	○	にくまん 華風あえ りんご	大豆・大豆製品	豚肉　油揚　牛乳	めん　さといも 小麦粉　さとう	だいこん　にんじん　しいたけ ねぎ　もやし　きゅうり ほうれんそう　りんご	676
11	金	くろまめごはん	○	こぶまき ごしきあえ おぞうに	いも類	黒豆　牛乳　こんぶ さけ　たまご　とり肉 とうふ　なると	米　麦　さとう ごま　油　トック	きゅうり　にんじん　だいこん きくらげ　ねぎ　ごぼう こまつな　こんにゃく	605
15	火	ごはん	○	たらの薬味ソース 五目ひじき きのこ汁　フローズンヨーグルト	くだもの	牛乳　たら　とり肉 ひじき　ちくわ　さつま揚 大豆　油揚　とうふ　みそ ヨーグルト	米　油　さとう ごま　さといも	こんにゃく　しいたけ　いんげん にんじん　なめこ　えのき　しめじ こまつな　ねぎ	677
16	水	ごはん	○	おだまきむし(大阪府) わかめあえ すきやき煮	小魚	牛乳　たまご　ツナ わかめ　牛肉　とうふ	米　めん　さとう	きゅうり　もやし　はくさい　ねぎ にんじん　えのき　こんにゃく	535
17	木	ミニくるみレーズンパン	○	じゃがいものチーズ焼 マカロニソテー 海の幸スープ　みかん	色のうすい野菜	牛乳　チーズ　ベーコン わかめ　とうふ えび　ほたて　あさり	パン　さとう　くるみ じゃがいも　マカロニ	干しぶどう　ほうれんそう キャベツ　にんじん　とうもろこし ねぎ　えのき　みかん	646
18	金	あさりごはん	○	とりのカレー揚 コールスローサラダ 大根のみそ汁	大豆・大豆製品	油揚　あさり とり肉　みそ	米　かたくり粉 油	ごぼう　キャベツ　にんじん とうもろこし　ブロッコリー　パセリ だいこん　えのき　こまつな　ねぎ	641
21	月	ごはん	○	さけのちゃんちゃん焼(北海道) すきこんぶの煮つけ(岩手県) おくずかけ(宮城県) もものコンポート	緑の葉の野菜	牛乳　さけ　みそ こんぶ　油揚	米　油　さとう じゃがいも　まめふ そうめん	キャベツ　しめじ　しいたけ にんじん　こんにゃく ごぼう　いんげん　もも	660
22	火	ごはん	○	とりのしょうが焼 ふくじんあえ のっぺ汁(新潟県)	海藻類	牛乳　とり肉 かまぼこ　ほたて	米　ごま さといも	ふくじんづけ　きゅうり　キャベツ にんじん　ごぼう　れんこん　たけのこ こんにゃく　しいたけ　きぬさや	569
23	水	ごはん	○	いわしのレモン煮(千葉県) そぼろなっとう(茨城県) みそちゃんこ(東京都)	くだもの	牛乳　いわし　なっとう 豚肉　とり肉　油揚 とうふ　みそ	米　油　さといも	切干大根　にんじん　えのき　ごぼう はくさい　ねぎ　ほうれんそう　こんにゃく	630
24	木	てんぷらそば(大麦めん)	○	さくらえびのかきあげ(静岡県) はすのさんばい(山口県) いよかんゼリー(愛媛県)	いも類	牛乳　豚肉 さくらえび　油揚	めん　小麦粉　油 さとう　ごま　ゼリー	にんじん　たもぎたけ　しめじ　ねぎ こまつな　たまねぎ　れんこん　にんじん	672
25	金	ごはん	○	長崎サバの塩焼き(長崎県) れんこんサラダ タイピーエン(熊本県)	大豆・大豆製品	牛乳　さば　ハム 豚肉　いか　えび うずら卵	米　マヨネーズ さとう　ごま　春雨	れんこん　にんじん　きゅうり　キャベツ とうもろこし　たけのこ　きくらげ はくさい　ねぎ　チンゲン菜	713
28	月	♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ **12・1月生まれのお誕生日給食です！** ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪							
29	火	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれんそうのおひたし 冬のとん汁	種実類	牛乳　さば　みそ かつおぶし　豚肉　とうふ	米　さといも	キャベツ　ほうれんそう　にんじん　しいたけ ごぼう　だいこん　こまつな　ねぎ	595
30	水	五目ごはん	○	松風焼 のりずあえ あさりのみそ汁	いも類	ひじき　油揚　牛乳 とり肉　のり　あさり とうふ　みそ	米　麦　さとう	ごぼう　しいたけ　にんじん キャベツ　ほうれんそう ねぎ　えのき　こまつな	584
31	木	フィッシュバーガー	オレンジ	【ひらけ丸パン、たらフライ、スライスチーズ】 大豆サラダ ほたてのクリームスープ	海藻類	チーズ　たら　大豆 ハム　ほたて　牛乳	パン　小麦粉　油　ルウ アーモンド　さとう じゃがいも　バター	オレンジ　ほうれんそう　キャベツ きゅうり　にんじん　たまねぎ とうもろこし　マッシュルーム	654

～今月の弥彦産～

ねぎ



しいたけ

21～25日は給食週間です！

今年の給食週間は「全国味めぐり」です。
日本の地域性豊かな献立をいただきます！