

令和2年		1月のよていこんだてひょう					武雄市立山内東小学校	
日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	
			おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちょうしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちょうみりょう		
8	水	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ビーフシチュールー	695	
		ミートボールのトマトシチュー	なたね油	スクールミートボール	グリーンピース ホールトマト缶	トマトケチャップ	28.4	
		ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング	ツナ缶	ブロッコリー きゅうり にんじん	ウスターソース	26.9	
		こくとうビーンズ(だいずの黒ごとうかけ)		こくとうビーンズ		こいくちしょうゆ塩こしょう	341	
9	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	688	
		とりのからあげ	こむぎこ かたくりこ あげ油	とりもも肉	れんこん にんじん さやいんげん	酒 みりん	26.4	
		北方れんこんのきんぴら	ごま油 すりごま さとう	天ぷら	つきこんにやく	こいくちしょうゆ	23.2	
		みそしる	ふ	あつあげ カットわかめ	だいこん チンゲンサイ しめじ	にぼし みそ	370	
10	金	あおなしらすごはん 牛乳	あおなしらすごはん	牛乳			621	
		魚のみりん干し		魚のみりん干し		酢 塩 うすくちしょうゆ	27.6	
		紅白(こうはく)なます	さとう すりごま		だいこん にんじん	花かつお 酒 みりん	15.4	
		白玉ぞうに	白玉もち なたね油	ぶた肉 ちくわ	はくさい にんじん 小ねぎ	こいくちしょうゆ	332	
14	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ 酒	664	
		とり肉とこうやどうふのうまに	さといも さとう なたね油	とり肉 ちくわ こうやどうふ	こんにやく しょうが	うすくちしょうゆみりん	26.5	
		あつやきたまご		あつやきたまご		酢 塩 こしょう	20.0	
		ツナとだいこんのサラダ	ごま油 さとう	ツナ缶 カットわかめ	だいこん きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	341	
15	水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳		花かつお だしこんぶ	766	
		きつねうどん(うどん・油あげ)	ゆでうどん	味つけ油あげ かまぼこ カットわかめ	たまねぎ にんじん 小ねぎ	こいくちしょうゆ 酒	27.0	
		えだまめととうふのフライ	あげ油	えだまめととうふのフライ		うすくちしょうゆみりん	38.0	
		ごまマヨネーズサラダ	すりごま マヨネーズ さとう	ロースハム	だいこん ごぼう きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	405	
16	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが	こいくちしょうゆ	621	
		魚のてりやき		あじ切り身	ごぼう にんじん むきえだまめ	酒 みりん	28.4	
		ひじきのいために	なたね油 さとう	とり肉 干しひじき だいず	つきこんにやく	しょうゆ 酒 みりん	16.5	
		みそしる	じゃがいも	油あげ カットわかめ	だいこん チンゲンサイ しめじ	にぼし みそ	359	
17	金	麦ごはん 牛乳	麦ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレールー赤ワイン	686	
		カレーライス	じゃがいも なたね油	ぶた肉	りんごピューレ	しょうゆウスターソース	21.0	
		海そうサラダ	ごま油 さとう	ロースハム 海そうミックス	だいこん きゅうり にんじん	酢 こいくちしょうゆ	22.1	
		りんご			りんご	塩 こしょう	296	
20	月	ごはん 牛乳	ごはん こむぎこ かたくりこ	牛乳		酒 塩 こしょう	633	
		あげささみのみそだれかけ	あげ油 さとう	とりささみ	しょうが	米みそ 酒	29.8	
		くきわかめのいために	ごま油 さとう	天ぷら くきわかめ	ごぼう にんじん つきこんにやく	みりん しょうゆ	16.3	
		さわにわん(ぶた肉とせん切りやさいのすましじる)	なたね油	ぶた肉 油あげ	だいこん たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	312	
21	火	ごはん やきのり 牛乳	ごはん	やきのり 牛乳	れんこん たまねぎ にんにく	酒塩こしょうナツメグ	632	
		北方れんこんのわふうミートローフ	かたくりこ さとう	ぶたひき肉	にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆみりん	24.1	
		ゆでやさい	じゃがいも		キャベツ たまねぎ にんじん 小ねぎ	塩 こしょう	16.7	
		コンソメスープ	なたね油	ベーコン	とうもろこし	コンソメうすくちしょうゆ	275	
22	水	れいとう食パン さがみかんジャム 牛乳	牛乳	れいとう食パン さがみかんジャム	はくさい かぶ(またはだいこん) にんじん	アレルギー対応シチュールー	679	
		ぶた肉と冬やさいの豆乳(とうにゅう)スープ	ぶた肉 豆乳	なたね油	マッシュルーム グリンピース にんにく	白ワイン塩こしょう	30.0	
		スコッチエッグ	スコッチエッグ			うすくちしょうゆ	25.9	
		ほうれんそうとコーンのソテー		なたね油	ほうれんそう とうもろこし もやし にんじん	塩 こしょう	328	
23	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒	744	
		魚の塩やき		塩さば切り身	むしかんころ ごぼう にんじん	こいくちしょうゆ酒みりん	33.7	
		かんころにしめ	なたね油 さとう	とり肉	さやいんげん つきこんにやく	花かつおだしこんぶ	24.2	
		つくきいだごじる	こむぎこ 白玉こ なたね油	ぶた肉 カット油あげ	はくさい だいこん にんじん 小ねぎ	うすくちしょうゆ酒みりん	350	
24	金	山内町の黒米(くろまい)ごはん 牛乳	黒米(くろまい)ごはん	牛乳			769	
		若楠(わかくす)ポークのとんかつ	こむぎこ パンこ あげ油	ぶたロース肉(若楠ポーク) たまご		塩 こしょう	29.4	
		ゆでキャベツ いっしょくソース			キャベツ にんじん	いっしょくソース	26.2	
		みそしる	さつまいも	あつあげ カットわかめ	だいこん 生しいたけ	にぼし みそ	360	
27	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	668	
		魚のからあげ	こむぎこ かたくりこ あげ油	あじ切り身	だいこん きゅうり にんじん しょうが	米みそ酢うすくちしょうゆ	30.1	
		かけあえ(酢みそあえ)	さとう すりごま	かのこいか カットわかめ	ごぼう たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつお 酒 みりん	19.0	
		のっぺいじる	さといも なたね油 かたくりこ	とり肉 あつあげ	つきこんにやく	こいくちしょうゆ	386	
28	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	はくさい たまねぎ チンゲンサイ	酒 塩 こしょう	650	
		はっぼうさい	なたね油 かたくりこ	ぶた肉 むきえび かまぼこ	にんじん きくらげ しょうが	ちゅうかスープのもと	26.5	
		とうふシューマイ		うずらのたまご		うすくちしょうゆ	21.4	
		ナムル	すりごま ごま油	ロースハム	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	うすくちしょうゆ	340	
29	水	小がたこくとうパン(黒ごとう入りパン)	小がたこくとうパン(黒ごとう入りパン)	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	クリームシチュールー	614	
		牛乳 クリームスパゲティ	スパゲティ なたね油	ぶた肉 牛乳	とうもろこし にんにく	白ワイン塩こしょう	23.4	
		ベーコンとチンゲンサイのソテー	なたね油	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コンソメうすくちしょうゆ	20.7	
		みかん			みかん	塩 こしょう 酒	338	
1／30(木) … おべんとうの日								
31	金	とり肉とごぼうのまぜごはん	ごはん なたね油	とり肉	ごぼう にんじん むきえだまめ	酒 みりん	606	
		牛乳		牛乳	きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	22.9	
		きゅうりのごまかけ	すりごま ごま油		だいこん えのきたけ 小ねぎ	うすくちしょうゆ	19.1	
		ぶたじる	さつまいも なたね油	ぶた肉 油あげ	つきこんにやく	花かつお 酒 みそ	375	