

令和2年		1月のよていこんだてひょう				たけおしりつやまうちにししょうがっこう 武雄市立山内西小学校	
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(乳製品なし)	697
		ビーフシチュー	じゃがいも なたね油	牛肉	ホールトマト缶 グリンピース にんにく	トマトケチャップウスターソース	29.4
		ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ	こいくちしょうゆ赤ワイン	25.5
		ヤクルトげんきヨーグルト		ヤクルトげんきヨーグルト		塩 こしょう	381
9	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	675
		とりのからあげ	こむぎこ かたくりこ なたね油	とりもも肉	れんこん にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ	25.9
		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	酒 みりん	23.3
		みそしる		あつあげ カットわかめ	だいこん しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	367
10	金	麦ごはん 牛乳	麦ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく	カレー赤ワイン	665
		カレーライス	じゃがいも なたね油	ぶた肉	しょうが りんごピューレ	ウスターソースしょうゆ	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 塩 こしょう	20.8
		りんご		カットわかめ	りんご	こいくちしょうゆ	270
14	火	あおなしらすごはん 牛乳	あおなしらすごはん	牛乳		酒	597
		魚のみりん干し		あじのみりん干し	だいこん にんじん	酢塩うすくちしょうゆ	27.8
		紅白(こうはく)なます	さとう すりごま		はくさい にんじん 小ねぎ	花かつお だしこんぶ	13.2
		しらたまどうに	しらたまもち なたね油	ぶた肉 ちくわ	干しいたけ しょうが	酒 みりん しょうゆ	317
15	水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	クリームシチューのもと	634
		クリームスパゲティ	スパゲティ なたね油	ベーコン むきえび かのこいか	とうもろこし にんにく	白ワイン塩こしょう	26.2
		ぶた肉とチンゲンサイのソテー	なたね油	牛乳	チンゲンサイ たまねぎ 赤パプリカ	コンソメうすくちしょうゆ	21.8
		さがみかんゼリー	さがみかんゼリー			酒 塩 こしょう	327
16	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	649
		魚のからあげ	こむぎこ かたくりこ なたね油	あじ切り身	ごぼう にんじん むきえだまめ	酒 みりん	27.5
		ひじきのいために	なたね油 さとう	天ぷら 干しひじき だいず	つきこんにやく	こいくちしょうゆ	17.9
		みそしる	じゃがいも	油あげ	だいこん チンゲンサイ にんじん	にぼし みそ	351
17	金	ごはん あじつけのり 牛乳	ごはん	あじつけのり 牛乳	れんこん ごぼう さやいんげん	こいくちしょうゆ	669
		とり肉とこうやどうふのうまに	さといも なたね油 さとう	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	27.2
		あつやきたまご		あつやきたまご		酒 みりん	21.0
		だいこんサラダ	わふうドレッシング(ゆずしょうゆ)	ロースハム カットわかめ	だいこん きゅうり にんじん		341
20	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが	酒 塩 こしょう	622
		あげささみのみそだれかけ	こむぎこ かたくりこ なたね油 さとう	とりささみ	ごぼう にんじん つきこんにやく	米みそみりんしょうゆ	29.5
		くきわかめのいために	ごま油 さとう すりごま	天ぷら くきわかめ	だいこん たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつお だしこんぶ	16.1
		さわにわん(ぶた肉とせんぎりやさいのすましじる)	なたね油	ぶた肉 油あげ	干しいたけ	うすくちしょうゆ	305
21	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	むしかんころ にんじん ごぼう	酒	730
		さばの塩やき		塩さば切り身	さやいんげん つきこんにやく	しょうゆ 酒 みりん	33.2
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	はくさい だいこん にんじん	花かつお だしこんぶ	23.4
		つんきいだごじる	こむぎこ しらたまこ	ぶた肉 油あげ	チンゲンサイ 干しいたけ	うすくちしょうゆ	358
22	水	れいとう食パン さがみかんジャム	れいとう食パン さがみかんジャム	牛乳	はくさい かぶ(またはだいこん) たまねぎ	白ワイン塩こしょう	710
		牛乳 ぶた肉と冬やさいのクリームに	なたね油	ぶた肉 牛乳	にんじんマッシュルームグリンピースにんにく	クリームシチューのもと	30.6
		スコッチエッグ		スコッチエッグ	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	コンソメ	28.4
		ほうれんそうとコーンのソテー	なたね油		もやし にんじん	塩 こしょう	352
23	木	山内の黒米(くろまい)ごはん 牛乳	黒米ごはん	牛乳		塩 こしょう	696
		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(武雄産若楠ポーク)	キャベツ にんじん	いっしょくウスターソース	27
		ゆでやさい いっしょくソース		たまご	だいこん にんじん 小ねぎ	花かつお だしこんぶ	23.8
		わかめじる	手まりふ	カットわかめ とうふ	生しいたけ	酒塩うすくちしょうゆ	303
24	金	キムたくごはん(キムチとたくあんのみぜごはん)	ごはん なたね油	ぶたひき肉	はくさいキムチ せんぎりたくあん	酒 塩 こしょう	613
		牛乳 やきミンチ天(ギョロツケ)		牛乳 ミンチ天(ギョロツケ)	にんじん むきえだまめ しょうが	うすくちしょうゆ	28.3
		ハムとチンゲンサイのいためもの	なたね油	ロースハム	チンゲンサイたまねぎにんじんコーン	酒 塩 こしょう	17.3
		みそしる	ふ	とうふ 油あげ カットわかめ	だいこん 小ねぎ えのきたけ	にぼし みそ	349
27	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		米みそ 酢	615
		白身魚の変わり天ぷら	あげ油	白身魚の変わり天ぷら	だいこん きゅうり にんじん しょうが	うすくちしょうゆ	23.4
		かけあえ(酢みそあえ)	すりごま さとう	かのこいか カットわかめ	ごぼう にんじん たまねぎ 小ねぎ	花かつお 酒 みりん	17.8
		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	327
28	火	ごはん 牛乳	ごはん	ぶた肉 むきえび かのこいか	はくさい チンゲンサイ たまねぎ	ちゅうかスープのもと	647
		はっぼうさい	なたね油 かたくりこ	うずらのたまご	にんじん きくらげ しょうが	酒 塩 こしょう	27.4
		とうふシューマイ		とうふシューマイ		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 にんじん もやし	うすくちしょうゆ	334
29	水	こくとうパン(黒ざとう入りパン) 牛乳	こくとうパン(黒ざとう入りパン)	牛乳	れんこん たまねぎ にんにく	塩こしょうナツメグ	583
		北方れんこん入りミートローフ	パンこ	合いびき肉 たまご	レタス	いっしょくケチャップ	24.6
		レタス いっしょくケチャップ			キャベツ にんじん たまねぎ 小ねぎ	コンソメ 白ワイン	22.9
		コンソメスープ	なたね油	ベーコン	とうもろこし にんにく	うすくちしょうゆ	305
30	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ酒	651
		肉じゃが	じゃがいも なたね油 さとう	牛肉	つきこんにやく	うすくちしょうゆみりん	23
		きびなごのフライ(1, 2年2ひき/3年~3ひき)	あげ油	きびなごのフライ			17.3
		やさいのゆずあえ	さとう	カットわかめ	だいこん きゅうり にんじん ゆず	酢塩うすくちしょうゆ	367
31	金	オムライス(チキンライス+うすやきたまご)	ごはん なたね油 さとう	とり肉 うすやきたまご	たまねぎ むきえだまめ	トマトケチャップ	718
		牛乳		牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん 小ねぎ	塩 こしょう	26.0
		かぼちゃとしらたまのみそしる	しらたまもち なたね油	ぶた肉 油あげ	つきこんにやく	にぼし みそ	21.4
		フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶		338