



西条市立吉井小学校

日 曜		 むきつ 無糖質	こんだて 献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		調味料	
1	木		コッペパン	パン						618 25.4	
			とりにくのレモンあえ	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく		しょうが レモン	しょうゆ さけ		
			パンサンスー	はるさめ さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ しお		
			トックスープ	トック かたくりこ	ごま ごまあぶら	たまご	わかめ	にんじん	はくさい ながねぎ		しお しょうゆ とりだし にぼし
2	金		ごはん	こめ						636 25.4	
			いわしのあまからあげ	かたくりこ さとう	あぶら	いわし		しょうが	しょうゆ さけ みりん		
			ポイルキャベツ					キャベツ			
			こんさいじる	さつまいも (こんにゃく)		まつやまあげ	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ながねぎ	しょうゆ しお けずりぶし		
			せつぶんまめ			せつぶんまめ					
5	月		ごはん	こめ						611 28.7	
			たまごやき	さとう かたくりこ		たまご ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし
			もやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな	もやし コーン		しょうゆ
			とうふのちゅうかに	かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ		しお こしょう みりん ちゅうかだし しょうゆ
6	火		コッペパン	パン						672 23.8	
			おからコロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	おから ぶたにく たまご	ひじき		たまねぎ		しお こしょう
			ブロッコリーのバターソテー		バター			ブロッコリー	コーン		しお こしょう
			ラビオリスープ			ラビオリ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		しお こしょう しょうゆ とりだし
			くろまめきなこクリーム	くろまめきなこクリーム							
7	水		ごはん	こめ						620 25.3	
			とうふいりおこのみやき	こむぎこ	あぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ とうろ		しお こしょう おこのみソース
			れんこんのマヨネーズいため		ごま マヨネーズ	ツナ			れんこん コーン		す しょうゆ みりん
			さわにわん			ぶたにく まつやまあげ		にんじん ねぎ	もやし だけのこ えのきだけ		しお しょうゆ さけ けずりぶし
8	木		まめパン	まめパン						626 28.8	
			ちくわのチーズフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	ちくわ たまご	チーズスティック				
			ビーンズサラダ		ごまドレッシング	だいず			キャベツ きゅうり コーン		
			たまごスープ	かたくりこ		たまご とうふ ベーコン	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ		しお こしょう しょうゆ とりだし
			いよかん						いよかん		
9	金		ごはん	こめ						609 29.9	
			ぶりのこみやき		ごま	ぶり			しょうが ながねぎ		コチュジャン さけ みりん しょうゆ
			かみかみあえ	さとう		さきいか		にんじん	キャベツ コーン レモン		す しょうゆ しお こしょう
			とんじる	じゃがいも		ぶたにく とうふ まつやまあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし		にぼし
13	火		ごはん	こめ						602 26.4	
			ぎせいとうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく		ねぎ	ほししいたけ だけのこ		しょうゆ さけ みりん しお
			カリフラワーのあますづけ	さとう	ごま				カリフラワー キャベツ		しお す
			だいこんのにももの	(こんにゃく) じゃがいも さとう		ぶたにく		にんじん	えだまめ だいこん		しょうゆ さけ みりん とりだし にぼし
			のりつくだに				のりつくだに				
14	水		うちぬきさいさいどん (ごはん)	こめ むぎ						598 22.2	
			うちぬきさいさいどん (ぐ)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい		しょうゆ さけ しお みりん
			かきあげ	こむぎこ さつまいも	あぶら	えび たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう		しお
			ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし		しょうゆ
			チョコタルト	チョコタルト							
15	木		きなこあげパン	パン さとう	あぶら	きなこ				660 27.8	
			わかどりのくろみつに	くろざとう		とりにく みそ			しょうが		しょうゆ さけ
			さいころサラダ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きゅうり コーン だいこん		す しょうゆ
			チャウダー	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		ホワイトルウ
16	金		だいこんごはん	こめ		とりにく まつやまあげ	こんぶ	だいこんのは にんじん	だいこん	しょうゆ さけ	597 27.8
			さばのごまネーズやき		マヨネーズ ごま	さば みそ				しお さけ	
			いそかあえ	さとう			のり	こまつな	キャベツ	しょうゆ	
			すましじる			とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきだけ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ	
19	月		ごはん	こめ						629 29.6	
			ししゃもてんぷら	かたくりこ	あぶら	ししゃも					あおのり
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし			はくさい たくあん		しょうゆ
			おでん	じゃがいも (こんにゃく) さとう		ぎゅうにく あつあげ うすらたまご ひらてん			だいこん		しょうゆ さけ

