

今月の給食目標

五所川原市立喜良市小学校

日	こんだて	あ か	き いろ	み ど り
		血 や 肉 と なる 食 品	熱 や 力 と なる 食 品	か ら だ の ち ょ う し を 整 え る 食 品
		たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビ タ ミ ン 類
16 (月)	ごはん しろみフライ マカロニサラダ やさいそうに 牛乳	しろみざかな とりにく やきどうふ 牛乳	ごはん こんにゃく マヨネーズ マカロニ	にんじん きゅうり ごぼう だいこん みつば
17 (火)	しょくパン レーズンクリーム チキンステーキ スクランブルエッグ わかめスープ 牛乳	とりにく たまご とうふ ベーコン 牛乳	パン ごま マーガリン	ピーマン ながねぎ にんじん
18 (水)	ごはん さんまかばやき みそしる シルバーソテー 牛乳	さんま ぶたにく みそ あぶらあげ 牛乳	ごはん しょくぶつあぶら さとう	にんじん たけのこ きゃべつ きくらげ だいこん
19 (木)	にくうどん わかなおにぎり みかん 牛乳	ぶたにく なると あぶらあげ 牛乳	うどん さとう	にんじん たまねぎ しいたけ さんさい
20 (金) 洗濯日	チキンカレーライス ふくじんづけ とうにゅうブラマンジェ 牛乳	とりにく ソフトチーズ 牛乳	ごはん じゃがいも しょくぶつあぶら	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが
23 (月)	わかめごはん いかてんぷら おやこに ほうれんそうのなめたけあえ 牛乳	いか とりにく たまご 牛乳	ごはん しょくぶつあぶら さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリンピース
24 (火)	くるみパン カントリーハンバーグ ごぼうサラダ ちんげんさいクリームに 牛乳	ハンバーグ スキムミルク 牛乳	パン	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム
25 (水)	ごはん さけしおやき さといものそぼろに かきたまじる 牛乳	さけ ぶたにく たまご 牛乳	ごはん しょくぶつあぶら	しょうが きぬさや にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ
27 (金) 洗濯日	ビビンバ はるまき たけのこじる 牛乳	ぎゅうにく こうやどうふ みそ あぶらあげ 牛乳	ごはん しょくぶつあぶら	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たけのこ
30 (月)	ごはん ポークしゅーまい にくじゃが みそしる 牛乳	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし だいこん しょうが
31 (火)	セルフドック(フランク) たまごサラダ ちゅうかスープ 牛乳	フランク たまご とうふ 牛乳	パン さとう しょくぶつあぶら	きゅうり ちんげんさい きくらげ にんじん たけのこ

都合により、こんだてが変更になる場合もありますので、ご了承ください。