

8・9月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価				
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】		おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】		おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
30 (水)	ナン		キーマカレー かいそうサラダ アセロラゼリー	ナン カレーウ(小麦・乳不使用) アセロラゼリー	じゃがいも さとう あぶら	ごま さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ	とりにく かいそうサラダ	ふたにく たまねぎ キャベツ	しょうが マッシュルーム とうもろこし	セロリー トマト	にんじん きゅうり	564 24.7	
31 (木)	たこめし		メルルーサのやさいあんかけ はちじる	ごめ でんぶ	あぶら さとう	そうめん	ぎゅうにゅう	メルルーサ あぶらあげ	にんじん たまねぎ	ごまつな さやいんげん	ねぎ しいたけ	しょうが	546 24.7	
1 (金)	さいがいようたきこみごはん		ウィンナー とんじる ぶどうゼリー	ごめ ぶどうゼリー	さとう あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ	ふたにく ウィンナー	とろろ さとう	たけのこ しいたけ ねぎ	しめじ にんじん ごまつな	こんにゃく だいこん ごぼう	きくらげ ごぼう	519 21.4
4 (月)	はくはん		チンジャオロース はるさめサラダ れいとうみかん	ごめ でんぶ	あぶら はるさめ	さとう ごま	ぎゅうにゅう	ふたにく	にんにく しいたけ みかん	にんじん もやし	たまねぎ きゅうり	たけのこ キャベツ	582 23.0	
5 (火)	カレーなんぼん (じこなうどん)		だいのしやりしやりあげ きゅうりとごまつなのあさづけ	うどん でんぶ ごめ	カレーウ(小麦・乳不使用) あぶら さとう		ぎゅうにゅう こんぶ	ふたにく だいのし	あぶらあげ	にんじん ねぎ ごまつな	きゅうり		634 26.9	
6 (水)	はくはん		しゃげのかんこくふうやき クッパ	ごめ さとう	あぶら ごま		ぎゅうにゅう	ふたにく たまご さけ	にんにく ねぎ	しょうが たまねぎ	はくさいキムチ しいたけ	にんじん	554 28.8	
7 (木)	はくはん		なまあげとなすのみそいため くきわかめのサラダ	ごめ でんぶ	あぶら ごま	さとう	ぎゅうにゅう みそ	なまあげ くきわかめ	ふたにく	なす ねぎ だいこん	たまねぎ にら とうもろこし	たけのこ しょうが きゅうり	にんじん きゅうり	609 21.7
8 (金)	あきのおかひごはん		まめあじのなんぼんづけ きつあえ	ごめ さとう ごま	あぶら さつまいも でんぶ	くり ごま	ぎゅうにゅう まめあじ	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが もやし	しめじ ねぎ 菊の花(きくのはな)	しいたけ ごまつな	にんにく キャベツ	558 20.3	
11 (月)	はくはん		かじょうどうふ ナムル	ごめ でんぶ	あぶら ごま	さとう	ぎゅうにゅう みそ	なまあげ ふたにく	ふたにく	しいたけ キャベツ だいこん	にんじん しょうが ごまつな	ねぎ にんにく もやし	たけのこ もやし	614 26.0
12 (火)	わかめごはん		アブラカレイのカレーたつた さわにわん りんこ	ごめ でんぶ	あぶら でんぶ		ぎゅうにゅう ふたにく	わかめ なまあげ	アブラカレイ	しょうが しらたき	ごぼう ねぎ	にんじん みずな りんこ	だいこん	537 16.1
13 (水)	ピザドッグ		ミネストローネ ひじきのマリネ	コッペパン あぶら	じゃがいも マカロニ	さとう	ぎゅうにゅう パーコン	フランクフルト しらいんげんまめ	チーズ ひじき	トマト スズキーニ きゅうり	ピーマン キャベツ だいこん	にんじん にんにく	たまねぎ えだまめ	658 24.6
14 (木)	ソイどん (はくはん)		わかめスープ かおりづけ	ごめ カレーウ(小麦・乳不使用)	あぶら ごま	さとう	ぎゅうにゅう パーコン	だいのし とりにく わかめ	ふたにく とろろ	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	しゅんぎく しょうが	えのきたけ	615 27.3
15 (金)	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		しおキャラメルポテト キャベツときゅうりのせんざり	ちゅうかめん でんぶ だいのし	あぶら さつまいも (乳不使用)	さとう	ぎゅうにゅう テンメンジャン	ふたにく みそ	にんじん しょうが にら	たまねぎ にんにく	ねぎ キャベツ	しいたけ きゅうり	652 24.3	
19 (火)	はくはん		ピリからんにじゃが ごまつなわかめのサラダ	ごめ さとう	あぶら ごま	じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ	ふたにく コチュジャン	にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ しょうが	ねぎ ごまつな	さやいんげん きゅうり	587 21.5	
20 (水)	やきにくチャーハン		はるまき たまごスープ	ごめ でんぶ	あぶら さとう		ぎゅうにゅう はるまき	ふたにく たまご	にんにく しょうが	しょうが とうもろこし	ねぎ たまねぎ	ごまつな にんじん	649 21.2	
21 (木)	ココアあげはん ※必要な人は揚げパンを入れる 袋を準備してください		はくさいとにくだんこのスープ わかめサラダ	コッペパン	あぶら さとう		ぎゅうにゅう にくだんこ(小麦・乳・卵不使用) わかめ	ココア とろろ	はくさい しょうが	たまねぎ だいこん	ごまつな きゅうり	にんじん もやし	581 21.6	
22 (金)	きのこごはん		さばのしおやき みそけんちんじる	ごめ さといも	あぶら さとう		ぎゅうにゅう さば	とりにく とろろ	あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごぼう まいたけ	こんにゃく しめじ だいこん	しいたけ だいこん	562 25.3
25 (月)	はくはん		とりにくとさつまいものうま ごまあえ	ごめ さつまいも	あぶら さとう	でんぶ ごま	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが しいたけ もやし	たまねぎ グリーンピース	にんじん ごまつな	たけのこ キャベツ	661 25.3	
26 (火)	はくはん		アドボ ニラガ フト	ごめ じゃがいも	あぶら むしパンミックス	さとう	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ふたにく	たまねぎ さやいんげん	にんにく	セロリー	キャベツ	648 27.9	
27 (水)	なすとトマトのスパゲッティ バターロール		ツナひのフレンチサラダ フルーツミックス	スパゲッティ バターロール カットゼリー(ぶどう・はちみつレモン)	あぶら さとう		ぎゅうにゅう パーコン	ツナ	なす にんじん パプリカ	ピーマン にんにく みかん	たまねぎ キャベツ りんご	トマト きゅうり もも	616 19.2	
28 (木)	はくはん		なまあげとふたにくのみそに ごまつなえのきのからしあえ なし	ごめ さとう	あぶら さとう		ぎゅうにゅう みそ	なまあげ ふたにく	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん しょうが なし	キャベツ ごまつな	ねぎ えのきたけ	595 23.5	
29 (金)	はくはん		さんまのかばやき つきみだんこじる そくせきづけ	ごめ さとう さといも	あぶら おじゃもちボール(かぼちゃ)	でんぶ	ぎゅうにゅう	さんま とりにく	だいこん きゅうり	ほうれんそう	にんじん	キャベツ	643 19.5	
お月見(十五夜)にちなんだこんだて														

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	599 kcal	23.4 g