

8・9月 こんだてひょう

戸出西部小学校

	しゅしゆく 主食	こんだてひ 献立名	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
8月29日(火)	ごはん	いかのたれがらめ 三色あえ けんちん汁 メロンゼリー	鶏肉 大豆	牛にゅう	ごはん 砂糖	かたくり粉 こんにやく	油	にんじん ほうれん草	E 661 kcal P 27.3 g F 18.0 g
30日(水)	コッペパン	白身魚のフライ 枝豆 卵とコーンのスープ【卵】 梨	ホキ 卵	牛にゅう	パン 小麦粉 パン粉 かたくり粉		油	にんじん パセリ	E 590 kcal P 27.3 g F 21.9 g
31日(木)	ごはん	豚肉のジャンロー 小松菜とキャベツのごま和え みそ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛にゅう ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも		ごま	小松菜 にら	E 643 kcal P 28.6 g F 17.7 g
9月1日(金)	麦ごはん	オムレツ【卵】 きゅうりのナムル キーマカレー	卵 豚肉 大豆	牛にゅう	麦ごはん 砂糖		油 ごま油	にんじん ピーマン	E 695 kcal P 26.8 g F 26.3 g
4日(月)	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のコーンあえ 冬瓜のみそ汁 ひじきのり	ひよこ豆 高野豆腐	牛にゅう	ごはん 砂糖 ひじきのり		ごま 油	にんじん 小松菜	E 613 kcal P 20.7 g F 17.1 g
5日(火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と切干大根のひたし そうめん汁 カスタードプリン【卵】	鮭 卵 油揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 そうめん		バター	にんじん 小松菜 ピーマン	E 636 kcal P 28.2 g F 16.3 g
6日(水)	食パン	いわしのパン粉焼き さつまいものオレンジ煮 ワントンスープ	いわし 豚肉	牛にゅう	パン パン粉 砂糖 かたくり粉 さつまいも ワントン		オリーブ油	にんじん パセリ トマト	E 648 kcal P 25.8 g F 20.8 g
7日(木)	ごはん	肉団子のたれづけ ひじきサラダ むらくも汁【卵】 ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛にゅう	ごはん 砂糖 パン粉 かたくり粉		ごま	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	E 645 kcal P 21.7 g F 18.5 g
8日(金)	食パン	なっぽコロッケ 野菜ソテー フルーツボンチ	ベーコン 大豆 ウインナー	牛にゅう	パン じゃがいも パン粉 砂糖		油	にんじん 小松菜	E 668 kcal P 18.9 g F 23.2 g
11日(月)	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜のひたし かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ	牛にゅう	ごはん こんにやく 砂糖		油 ごま油	小松菜 かぼちゃ 赤ピーマン	E 612 kcal P 24.5 g F 16.2 g
12日(火)	ごはん	がんもの含め煮 荳わかめのきんぴら なめこ汁 アップルシャーベット	がんもどき 黒豆 ベーコン	牛にゅう	ごはん 砂糖 こんにやく		油 ごま	にんじん さいいんげん	E 635 kcal P 22.1 g F 21.0 g
13日(水)	2/3 コッペパン	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ ブチトマト 焼きそば	豚肉 ウインナー	牛にゅう	パン 砂糖 中華めん		油	にんじん ブロッコリー ブチトマト	E 650 kcal P 25.0 g F 26.8 g
14日(木)	ごはん	えびシューマイ【え・か・卵】 パンサンスー 酢豚	えび かに 卵 豚肉	牛にゅう	ごはん 小麦粉 かたくり粉 春雨 砂糖 じゃがいも		油 ごま油	にんじん ピーマン	E 671 kcal P 22.7 g F 17.9 g
15日(金)	ごはん	高岡野菜の五目あんかけ丼 ゆでブロッコリー 豆腐のすまし汁	ホキ 豆腐	牛にゅう	ごはん かたくり粉 砂糖 麩		油	にんじん 黄ピーマン ブロッコリー	E 609 kcal P 26.7 g F 15.3 g
19日(火)	ごはん	若鶏肉の米粉揚げ オイスター炒め みそ豆乳汁 オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛にゅう	ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉		油	にんじん 小松菜 赤ピーマン	E 667 kcal P 27.8 g F 17.6 g
20日(水)	コッペパン	ししゃものフライ 野菜のドレッシングサラダ ピーンズチャウダー	ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛にゅう	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも		油 バター	にんじん パセリ	E 627 kcal P 25.7 g F 25.1 g
21日(木)	ごはん	塩鯖 中華風大豆のうま煮 さつまい汁	鯖 鶏肉 大豆	牛にゅう	ごはん さつまいも 砂糖 こんにやく		ごま油	にんじん さいいんげん	E 675 kcal P 33.0 g F 21.4 g
22日(金)	食パン	キッシュ【卵】 フルーツあえ カレーポトフ チョコレートクリーム	ベーコン 鶏肉 卵	牛にゅう	パン 砂糖 じゃがいも		チョコレート クリーム	にんじん ピーマン	E 693 kcal P 24.2 g F 26.7 g
25日(月)	減量 ごはん	秋野菜のかき揚げ【卵】 しそあえ いなりうどん ピーチシャーベット	卵 大豆 油揚げ	牛にゅう	ごはん 小麦粉 さつまいも うどん		油	にんじん	E 665 kcal P 20.7 g F 21.1 g
26日(火)	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 野菜の旨煮	鶏肉 納豆 油揚げ	牛にゅう	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも 昆布 こんにやく		油	にんじん ほうれん草	E 628 kcal P 26.2 g F 16.0 g
27日(水)	米粉入り パン	塩こうじのタンドリーチキン風 粉ふきもち 担々春雨スープ 甘夏缶	鶏肉 豚肉	牛にゅう	米粉パン 砂糖 じゃがいも 春雨		ごま ごま油	チンゲンサイ パセリ	E 647 kcal P 30.9 g F 18.9 g
28日(木)	ごはん	豆腐ハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたま汁【卵】 巨峰	卵 豆腐 鶏肉 豚肉	牛にゅう	ごはん 砂糖 こんにやく 麩 かたくり粉		油 ごま	にんじん さいいんげん にら	E 619 kcal P 26.3 g F 17.6 g
29日(金)	栗ごはん	さんまの塩焼き 青菜のゆばあえ 団子汁 お月見ゼリー	さんま 鶏肉 ゆば	牛にゅう	ごはん 砂糖 白玉団子		栗	にんじん ほうれん草	E 699 kcal P 27.3 g F 23.5 g

★牛にゅうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

9月6日(水) 4年校外学習(4年給食なし)

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。

卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】