

# 8・9月 こんだてひょう

戸出西部小学校

	しゆしょく 主食	こんだてひ 献立名	たんぱく質		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質		E:エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	P:たんぱく質	F:脂質	
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	いか 鶏肉 大豆 豆腐	牛にゆう	ごはん かたくり粉 砂糖 こんにやく	油	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう ねぎ メロン	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	牛にゆう	パン 小麦粉 パン粉 かたくり粉	油	にんじん パセリ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし 梨	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	牛にゆう ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	小松菜 にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ	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	牛にゆう	麦ごはん 砂糖	油 ごま油	にんじん ピーマン	きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ	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	牛にゆう	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま 油	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 冬瓜 玉ねぎ しめじ ねぎ	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	牛にゆう	ごはん 砂糖 そうめん	バター	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ねぎ 切干大根 干しいたけ	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	牛にゆう	パン 小麦粉 砂糖 かたくり粉 さつまいも ワンタン	オリーブ油	にんじん パセリ トマト	白菜 干しいたけ ねぎ にんにく 梨	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	牛にゆう	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	玉ねぎ とうもろこし ブルーベリー	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	牛にゆう	パン じゃがいも パン粉 砂糖	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん もも バインアップル バナナ りんご	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	牛にゆう	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	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ みかん	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	牛にゆう	ごはん 砂糖 こんにやく	油 ごま	にんじん さいいんげん	ごぼう なめこ 大根 ねぎ りんご	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 プチトマト 焼きそば	豚肉 ウインナー	牛にゆう	パン 砂糖 中華めん	油	にんじん ブロッコリー プチトマト	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	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	牛にゆう	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	玉ねぎ きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	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	牛にゆう	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	玉ねぎ 黒きくらげ 生しいたけ ねぎ	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 豆乳	牛にゆう	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	しょうが 玉ねぎ まいたけ ごぼう ねぎ オレンジ	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	牛にゆう	パン 小麦粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	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	牛にゆう	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	たけのこ しょうが 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	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	牛にゆう	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	玉ねぎ しめじ セロリ りんご バインアップル みかん もも バナナ レーズン	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	牛にゆう	ごはん 小麦粉 さつまいも うどん	油	にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ しそ もも	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	牛にゆう	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	キャベツ たけのこ ふき	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 粉ふきいも 担々春雨スープ 甘夏缶	鶏肉 豚肉	牛にゆう	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	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし 甘夏	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	牛にゆう	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	玉ねぎ しめじ 巨峰	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	牛にゆう	ごはん 砂糖 白玉団子	栗	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 青りんご レモン	E 699 kcal P 27.3 g F 23.5 g		

★牛にゆうは、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)

基準

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】