

8・9月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	ちやくにくほね 血や肉や骨になる 赤の食品		ねつちから 熱や力になる 黄の食品		からだちようしよど 体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	F:脂質	
8月28日(水)	コッペパン	ししゃものフライ 枝豆 ミネストローネ 梨	ベーコン 大豆	牛にゅう ししゃも	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 オリーブ油	にんじん 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ 梨	さやいんげん	E 626 kcal P 25.5 g F 24.9 g
29日(木)	ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛にゅう わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ しょうが きゅうり しめじ		E 643 kcal P 26.2 g F 17.5 g
30日(金)	むぎ 麦ごはん	オムレツ【卵】 ひじきサラダ キーマカレー	卵 豚肉 大豆	牛にゅう ひじき	むぎごはん 砂糖	ごま油	にんじん ピーマン ブロッコリー	とうもろこし キャベツ にんにく	E 680 kcal P 26.8 g F 24.9 g
9月2日(月)	ごはん	ひよこ豆のみそがらめ しそごま和え そうめん汁	ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	牛にゅう	ごはん かつくり粉 米粉 砂糖	油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	E 661 kcal P 21.6 g F 20.3 g
3日(火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 変わり漬け カレースープ カスタードプリン【卵】	鮭 豚肉 白いんげん豆	牛にゅう	ごはん 砂糖	マーガリン 油	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん しょうが しめじ	E 630 kcal P 28.5 g F 16.4 g
4日(水)	コッペパン	いわしの梨ソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	いわし ベーコン	牛にゅう	パン 砂糖 かつくり粉 じゃがいも	油	にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ 玉ねぎ にんにく 梨 メロン	E 615 kcal P 24.5 g F 23.0 g
5日(木)	ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜のみそ汁 ふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛にゅう のり	ごはん パン粉 かつくり粉 砂糖	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ まいたけ 冬瓜 生しいたけ ねぎ	E 613 kcal P 27.4 g F 19.6 g
6日(金)	しょく 食パン	なっぽコロッケ 切干大根のサラダ フルーツポンチ	大豆 ウインナー	牛にゅう チーズ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま	こまつな 小松菜	玉ねぎ 切干大根 きゅうり もやし みかん もも りんご パインアップル	E 650 kcal P 18.7 g F 22.2 g
9日(月)	ごはん	厚焼き卵【卵】 春雨のごま酢あえ マーボー豆腐	卵 豚肉 豆腐	牛にゅう わかめ	ごはん 砂糖 春雨 かつくり粉	油 ごま油	にんじん	きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ たけのこ	E 654 kcal P 24.0 g F 20.2 g
10日(火)	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 豆乳汁	鶏肉 納豆 豆腐 豆乳	牛にゅう わかさぎ	ごはん かつくり粉 米粉 砂糖 じゃがいも	油	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	E 652 kcal P 27.6 g F 15.6 g
11日(水)	コッペパン	肉団子のたれづけ 豆のいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 ひよこ豆	牛にゅう	パン 砂糖 白玉団子	油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり えのきたけ 青りんご レモン	E 615 kcal P 23.7 g F 20.8 g
12日(木)	ごはん	豚肉のピリ辛炒め 小松菜とキャベツの浸し かぼちゃのみそ汁 アップルシャーベット	豚肉 油揚げ	牛にゅう	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま油	あか 赤ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ねぎ りんご	E 628 kcal P 25.4 g F 17.7 g
13日(金)	2/3 コッペパン	あらびきウインナー ブロッコリーのコーンあえ 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛にゅう 青のり	パン 中華めん	油	ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ キャベツ	E 638 kcal P 25.1 g F 26.4 g
17日(火)	ごはん	がんもの含め煮 きわかめのきんぴら さつま汁 冷凍みかん	がんもどき ベーコン 鶏肉	牛にゅう きわかめ	ごはん 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	にんじん さやいんげん	大根 しめじ ねぎ みかん	E 692 kcal P 24.2 g F 21.3 g
18日(水)	こめこい 米粉入り パン	いかと大豆のごまがらめ【い】 ポイル野菜 ワタンスープ	いか 大豆 ベーコン	牛にゅう	米粉パン ワンタン かつくり粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ	E 652 kcal P 30.1 g F 23.6 g
19日(木)	ごはん	鯖の甘みそかけ 野菜の昆布づけ じゃがいものそぼろ煮	さば 豚肉 昆布	牛にゅう 昆布	ごはん かつくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	E 664 kcal P 26.4 g F 19.1 g
20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 かきたまスープ【卵】	ホキ 卵 豆腐	牛にゅう	ごはん かつくり粉 米粉 砂糖	油	にんじん ブロッコリー ほうれん草 黄ピーマン	玉ねぎ 生しいたけ	E 623 kcal P 27.8 g F 17.5 g
24日(火)	げんりょう 減量 ごはん	秋野菜のかき揚げ【卵】 青菜のごまひたし 五目うどん ピーチシャーベット	大豆 卵 鶏肉 油揚げ	牛にゅう	ごはん 小麦粉 さつまいも うどん	油 ごま	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ しめじ 干しいたけ もも	E 662 kcal P 22.8 g F 18.6 g
25日(水)	コッペパン	コーンエッグ【卵】 フルーツヨーグルトあえ ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛にゅう ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし りんご みかん もも パインアップル レーズン	E 634 kcal P 26.8 g F 19.7 g
26日(木)	ごはん	魚の立田揚げ 青菜とコーンのひたし 野菜の旨煮	しいら 鶏肉 油揚げ	牛にゅう	ごはん かつくり粉 米粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん こまつな 小松菜	キャベツ しょうが とうもろこし たけのこ	E 660 kcal P 32.3 g F 20.1 g
27日(金)	しょく 食パン	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー チョコレートクリーム	鶏肉 ベーコン	牛にゅう 脱脂粉乳	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	オリーブ油 ごま マーガリン チョコレートクリーム	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく レモン 玉ねぎ とうもろこし	E 687 kcal P 29.4 g F 29.8 g
30日(月)	ごはん	塩さば ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛にゅう ひじき	ごはん 砂糖	油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ	E 691 kcal P 30.5 g F 26.2 g

★牛にゅうは、毎日1本付きます。
★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。

・8月29日(木)、30日(金) 5年宿泊学習(5年給食なし)
・9月19日(木) 3年校外学習(3年給食なし)

基準
E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 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】 かに…【か】 いか…【い】