



# 8・9月 こんだてひょう



戸出西部小学校

| 日  | 曜 | 主 食          | こんだての献立名                                       | 食育テーマ等              | 血や肉や骨になる赤の食品                     | 熱や力になる黄の食品                                 | 体の調子を整える緑の食品                                         |
|----|---|--------------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 8月 |   |              |                                                |                     |                                  |                                            |                                                      |
| 29 | 金 | 食パン          | オムレツ【卵】<br>海藻サラダ<br>キーマカレー                     |                     | 牛乳 卵 わかめ<br>豚ひき肉 大豆              | 食パン 油 砂糖                                   | きゃべつ きゅうり にんじん<br>にんにく 玉ねぎ ビーマン                      |
| 9月 |   |              |                                                |                     |                                  |                                            |                                                      |
| 1  | 月 | ごはん          | 豆腐ハンバーグ<br>小松菜のオイスター炒め<br>冬瓜の味噌汁 梨             | 郷土食献立<br>(冬瓜の味噌汁)   | 牛乳 豆腐 鶏肉<br>豚肉 おから 油揚げ           | ごはん 砂糖<br>片栗粉                              | にんじん 玉ねぎ まいたけ<br>小松菜 冬瓜 椎茸<br>ねぎ 梨                   |
| 2  | 火 | ごはん          | 鯖の甘味噌かけ<br>小松菜と切干大根のお浸し<br>にらたま汁【卵】            | 地産産品献立<br>(小松菜)     | 牛乳 鯖 卵<br>絹ごし豆腐                  | ごはん 砂糖 ごま<br>片栗粉                           | しょうが 小松菜 きゃべつ<br>切干大根 玉ねぎ<br>にんじん ニラ                 |
| 3  | 水 | 米粉入りパン       | いかと大豆のごまがらめ【い】<br>ポイル野菜<br>ワントンスープ             |                     | 牛乳 いか<br>大豆 豚肉                   | 米粉入りパン 油<br>片栗粉 米粉 砂糖<br>ごま じゃがいも ワンタン     | ブロッコリー にんじん<br>玉ねぎ もやし 黒きくらげ<br>ねぎ                   |
| 4  | 木 | ごはん          | 厚焼き卵【卵】<br>ひじきの炒め煮<br>じゃがいものそぼろ煮               |                     | 牛乳 卵 ひじき<br>鶏肉 大豆 油揚げ            | ごはん 砂糖<br>じゃがいも 油<br>片栗粉                   | にんじん とうもろこし<br>玉ねぎ こんにゃく                             |
| 5  | 金 | 食パン          | ししゃもフライ<br>枝豆<br>ミネストローネ                       |                     | 牛乳 ししゃも<br>鶏肉 大豆                 | パン パン粉<br>マカロニ 砂糖<br>オリーブオイル               | 枝豆 玉ねぎ にんじん<br>しめじ トマト                               |
| 8  | 月 | ごはん          | えびシューマイ【卵・え・か】<br>春雨のごま酢和え<br>麻婆豆腐             |                     | 牛乳 えび すり身<br>卵 わかめ 豚ひき肉<br>絹ごし豆腐 | ごはん 春雨 ごま油<br>ごま 油 砂糖<br>片栗粉               | きゅうり 人参 しょうが<br>にんにく 干し椎茸 玉ねぎ<br>たけのこ ねぎ             |
| 9  | 火 | ごはん          | いわしの蒲焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>じゃがいもの五目味噌汁            |                     | 牛乳 いわし 鶏肉                        | ごはん 片栗粉 米粉<br>油 砂糖 じゃがいも                   | ブロッコリー きゅうり<br>とうもろこし にんじん<br>玉ねぎ しめじ ねぎ             |
| 10 | 水 | コッペパン        | コーンエッグ【卵】<br>フルーツのヨーグルトあえ<br>ポークビーンズ           |                     | 牛乳 卵<br>ヨーグルト 豚肉 大豆              | パン じゃがいも<br>砂糖 オリーブオイル                     | とうもろこし りんご<br>バナナ ナン 玉ねぎ しめじ                         |
| 11 | 木 | ごはん          | ひよこ豆の味噌がらめ<br>野菜の昆布漬<br>そうめん汁                  |                     | 牛乳 ひよこ豆<br>高野豆腐 昆布<br>油揚げ        | ごはん 片栗粉 砂糖<br>油 片栗粉 砂糖<br>そうめん             | きゅうり にんじん きゃべつ<br>玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ                        |
| 12 | 金 | 2/3<br>コッペパン | あらびきウインナー<br>カラフルあえ<br>焼きそば                    |                     | 牛乳 ウインナー<br>豚肉                   | パン 油 砂糖<br>中華麺                             | ブロッコリー きゅうり にんじん<br>パプリカ もやし 玉ねぎ<br>きゃべつ             |
| 15 | 月 |              |                                                |                     | 敬老の日                             |                                            |                                                      |
| 16 | 火 | ごはん          | 鯖の塩焼き<br>変わり漬<br>大根とわかめの味噌汁                    |                     | 牛乳 鯖<br>わかめ 油揚げ                  | ごはん                                        | きゅうり きゃべつ<br>たくあん 大根 にんじん<br>えのきたけ                   |
| 17 | 水 | 食パン          | なっばコロッケ<br>ひじきサラダ<br>フルーツポンチ                   | 高岡コロッケ<br>「なっばコロッケ」 | 牛乳 大豆<br>ウインナー チーズ<br>ひじき 寒天     | パン じゃがいも<br>砂糖 油 パン粉<br>ごま サイダー ゼリー        | 小松菜 玉ねぎ きゃべつ<br>ブロッコリー とうもろこし<br>もも バナナ ナン りんご       |
| 18 | 木 | ごはん          | 豚肉としらたきのピリ辛炒め<br>しそごまあえ<br>かぼちゃの味噌汁            |                     | 牛乳 豚肉<br>油揚げ                     | ごはん 油 砂糖<br>ごま油 ごま                         | にんにく しょうが 生薬<br>きゃべつ きゅうり 南瓜<br>玉ねぎ えのきたけ ねぎ         |
| 19 | 金 | ごはん          | 高岡野菜の五目あんかけ<br>茹でブロッコリー<br>かきたまスープ【卵】 ヨーグルト    | 高岡<br>食19并献立        | 牛乳 ホキ(白身魚)<br>卵 絹ごし豆腐<br>ヨーグルト   | ごはん 片栗粉<br>片栗粉                             | にんじん 玉ねぎ パプリカ<br>椎茸 黒きくらげ ブロッコリー<br>ほうれん草            |
| 22 | 月 | 減量<br>ごはん    | 秋野菜のかき揚げ【卵】<br>青菜のひたし<br>五目うどん                 | 地産産品献立<br>(ねぎ)      | 牛乳 大豆 卵<br>鶏肉 油揚げ                | ごはん さつまいも<br>小麦粉 油 うどん                     | 玉ねぎ にんじん ごぼう<br>ほうれん草 きゃべつ<br>干し椎茸 ねぎ                |
| 23 | 火 |              |                                                |                     | 秋分の日                             |                                            |                                                      |
| 24 | 水 | コッペパン        | ガーリックチキン<br>豆いりサラダ<br>コーンチャウダー                 |                     | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆<br>大豆 ペーコン<br>脱脂粉乳    | パン オリーブオイル<br>砂糖 油 じゃがいも<br>マカロニ マーガリン 小麦粉 | にんにく 枝豆 にんじん<br>きゅうり 玉ねぎ とうもろこし                      |
| 25 | 木 | ごはん          | がんもの詰め煮<br>茎わかめのきんぴら<br>さつま汁                   |                     | 牛乳 大豆 黒豆<br>茎わかめ 豚肉 鶏肉           | ごはん 砂糖<br>油 ごま さつまいも                       | にんじん こんにゃく 大根<br>しめじ ねぎ                              |
| 26 | 金 | ごはん          | しいらのカレー揚げ<br>三色ひたし<br>野菜の旨煮                    |                     | 牛乳 しいら(白身魚)<br>鶏肉 厚揚げ            | ごはん 片栗粉<br>ごま じゃがいも 砂糖                     | もやし きゃべつ にんじん<br>こんにゃく たけのこ ふき                       |
| 29 | 月 | ごはん          | わかさぎの南蛮漬<br>青菜の納豆和え<br>豆乳汁                     |                     | 牛乳 わかさぎ<br>納豆 鶏肉 油揚げ<br>豆乳       | ごはん 片栗粉 砂糖<br>じゃがいも                        | ほうれん草 きゃべつ<br>もやし 大根 にんじん<br>ごぼう ねぎ                  |
| 30 | 火 | ごはん          | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>もやしのひたし<br>カレースープ<br>カスタードプリン【卵】 |                     | 牛乳 鮭<br>鶏肉 大豆                    | ごはん マーガリン<br>砂糖 プリン                        | 玉ねぎ きゃべつ ビーマン<br>もやし にんじん きゅうり<br>しょうが 生薬 とうもろこし しめじ |

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

＜ お知らせ ＞

9月4・5日(木・金)：宿泊学習(5年生給食なし)

※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】