



こんだてひょう



日	曜日	こんだて表	材 料 名					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			添	材 料 名		實					
8	月	親子丼 みそ汁 豆腐プリン 牛乳	卵 とり肉 かまぼこ あぶらあげ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな	たまねぎ 干しいたけ だいこん	ごはん 大麥 さとう じゃがいも プリン	652	232	198	1.9
9	火	ひき肉と小松菜のチャーハン 豆腐スープ クレープ 牛乳	ぶた肉 卵 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん 大麥 サラダ油 ごま油	633	189	21.1	2.3
10	水	ごはん ぶたキムチ鍋 ひじきと切干大根のソテー 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきだけ きりほしだいこん	ごはん しらたき さとう サラダ油	583	21.4	16.7	1.9
11	木	食パン ハンバーグ 野菜ソテー コーンポターージュ 豆チョコクリーム 牛乳	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし コーン	食パン パン粉 さとう じゃがいも 米粉 サラダ油 豆乳バター	707	26.4	34.5	2.5
12	金	チキンカレー ヨーグルト 牛乳	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが もも みかん パイナップル	ごはん 大麥 じゃがいも さとう サラダ油	782	22.3	24.7	2.3
15	月	わかめごはん ビリ辛豚汁 和風肉団子(1個) 添え温野菜	とうふ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん 大麥 じゃがいも こんにゃく サラダ油	660	24.8	18.1	1.9
16	火	ごはん サバのしょうが煮 ひじきの炒り煮 のっぺい汁 牛乳	さば あぶらあげ さつまあげ とうふ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも こんにゃく かたくりこ サラダ油	678	26.3	21.3	1.8
17	水	ごはん あらびきウィンナー もやしのソテー 莖わかめとキムチのスープ ぶりかけ 牛乳	ウィンナー ベーコン 卵 とり肉 とうふ	牛乳 茎わかめ のり	にんじん こまつな	もやし はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん さとう サラダ油	657	24.6	24.3	2.4
18	木	しそごはん 煮しめ ブルコギ風 牛乳	さつまあげ ちくわ あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	煮しそ だいこん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ	ごはん 大麥 さといも こんにゃく さとう ごま	602	21.9	14.7	2.5
19	金	ごはん 笹かまのチーズ揚げ(2個) 切干大根のビリ辛炒め みそけんちん汁 牛乳	かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ごまチーズ	こまつな にんじん	きりほしだいこん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにゃく 大豆油 サラダ油 ごま ごま油	633	22.7	17.5	2.2
22	月	ごはん だいこんのそぼろ煮 野菜とベーコンのガーリックソテー 牛乳	あつあげ 牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし にんにく	ごはん さといも さとう かたくりこ サラダ油 豆乳バター	611	21.1	18.8	1.7
23	火	たけのこごはん 小松菜の煮びたし 豚汁 牛乳	とり肉 あぶらあげ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま油	544	21.1	15.6	1.8
24	水	そぼろ丼 せん切りスープ バナナ 牛乳	とり肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ バナナ	ごはん 大麥 さとう じゃがいも サラダ油	643	22.6	16.5	2.4
25	木	コッペパン 鶏のごま照り焼き ブロッコリーのソテー キャロットポターージュ ひと口チーズ 牛乳	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース	パン じゃがいも 米粉 ごま サラダ油 豆乳バター	648	26.6	29.6	3.0
26	金	カレーピラフ たまごスープ ヨーグルト 牛乳	ウィンナー 卵 とうふ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	ごはん 大麥 かたくりこ サラダ油 豆乳バター	608	21.1	20.4	2.2
29	月	昭和の日									
30	火	ごはん ホイコーロウ わかめスープ 牛乳	ぶた肉 みそ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ サラダ油 ごま油 ごま	641	25.9	20.8	2.6

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※4月の給食には、使い捨て食器も使用させていただきます。