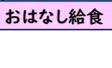


令和5年度 **8・9月学校給食予定こんだて表** 白山市立蕪城小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		たんぱく質 脂質 行事食等	
30	水	白ごはん (減量)	はるまき 冷やし中華	牛乳 はるまき 錦糸卵 ハム		ごはん ごま ごま油 デミラーメン		にんじん キャベツ きゅうり もやし		661 Kcal 20 g 25 g	
31	木	白ごはん	ちくわの磯辺あげ はりはり漬け 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 青のりこ しおこんぶ	とり肉 うすあげ	ごはん てんぷらこ じゃがいも ごぼう	ごま ごま油	きりほしだいこん にんじん えのき きゅうり こまつな		582 Kcal 24 g 18 g	
1	金	麦ごはん (増量)	ドライカレー 松任梨のフルーツポンチ  めぐみん給食(梨)	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	レンズ豆	麦ごはん じゃがいも 油 さとう こむぎこ	カレールー ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄もも缶 なし		706 Kcal 23 g 20 g めぐみん給食(梨)	
4	月	金時草 すしごはん	金時草そぼろ寿司 夏豚汁 パインゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	錦糸卵 みそ	金時草すし飯 さとう 油 パインゼリー		にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ しょうが きゅうり	えのきたけ にんにく	684 Kcal 29 g 19 g	
5	火	白ごはん	ホキの梅しそフライ ごぼうとひじきサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ほき ひじき あられふし	みそ わかめ	ごはん てんぷらこ パンこ たまごなしマヨネーズ	油 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	きゅうり	606 Kcal 24 g 18 g	
6	水	白ごはん	手巻きキンパ キムチスープ てまきのり  旅する給食 韓国	牛乳 牛肉 のり ぶた肉	とうふ あさり	ごはん ごま油 ごま はるさめ	油 さとう	にんにく にんじん もやし キャベツ きりほしだいこん	にら たくあん キャベツ ぶどう	ねぎ キムチ	616 Kcal 25 g 22 g 旅する給食(韓国)
7	木	白ごはん	大豆のカレーからめ 肉じゃが ぶどう	牛乳 だいず こんぶ ちりめんじゃこ	ぶた肉	ごはん かたくりこ 油 ごま	さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん		649 Kcal 24 g 21 g	
8	金	白ごはん	フライドチキン ズッキーニのパペロンチーノ かぼちゃのポターージュ	牛乳 とり肉 ベーコン		ごはん こむぎこ こめこ 油	オリーブ油 スパゲティ バター 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ	パセリ	714 Kcal 27 g 26 g	
11	月	白ごはん	パンネのカレーグラタン 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ	とり肉	ごはん パンネ 油 さとう	パンこ カレールー	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	キャベツ セロリ コーン	633 Kcal 26 g 20 g	
12	火	白ごはん	さばの色つけ ゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 さば とうふ みそ		ごはん かたくりこ こむぎこ 油		しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	623 Kcal 23 g 25 g	
13	水	麦コッパ パン	揚げパン グラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	とり肉	ごはん マカロニ じゃがいも バター	油 さとう	にんじん コーン たまねぎ セロリ	キャベツ えのきだけ	603 Kcal 20 g 30 g	
14	木	麦ごはん (増量)	トマトのハヤシライス フルーツサイダー	牛乳 牛肉		麦ごはん じゃがいも 生クリーム こむぎこ	バター・油 ハヤシルウ デミグラスソース ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	トマト みかん缶 黄もも缶 パイン缶	786 Kcal 20 g 24 g	
15	金	白ごはん	揚げぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボーとうふ  めぐみん給食(きゅうり)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート	きぬとうふ みそ	ごはん ごま油 油 かたくりこ	さとう	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	めぐみん給食(きゅうり)	659 Kcal 24 g 25 g
18	月	敬老の日									
19	火	白ごはん	ピリ辛チキン もやしのナムル コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あさり	麦ごはん さとう 油 かたくりこ	ワンタン ごま油 かがしずくゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	キャベツ たけのこ ほししいたけ	もやし ねぎ	636 Kcal 24 g 24 g
20	水	麦ごはん	ホイコーロー丼 味噌ワンタンスープ 加賀しずくゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン たまご		ごはん 油 さとう ごま油	ごま かたくりこ	しょうが にんにく もやし きゅうり	にんじん たまねぎ コーン こまつな		629 Kcal 25 g 17 g
21	木	麦ごはん (増量)	ボークカレー コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも 油・さとう たまごなしマヨネーズ	こむぎこ カレールー バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり コーン		716 Kcal 20 g 25 g
22	金	フォカッチャ	ノックダウン・スパゲッティ 野菜スープ煮 フローズンヨーグルト  おはなし給食	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	とり肉 ヨーグルト	フォカッチャ スパゲティ オリーブ油 油	じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ	にんじん キャベツ こまつな	 おはなし給食	660 Kcal 32 g 20 g
25	月	白ごはん	ガリパタボーク マセドアンサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ		ごはん こむぎこ こめこ バター・油	さとう かたくりこ じゃがいも たまごなしマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	コーン きゅうり		639 Kcal 24 g 24 g
26	火	白ごはん	鶏のから揚げ はるさめ炒め わかめスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	わかめ とうふ	油 さとう はるさめ こむぎこ	ごま ごま油 かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	たけのこ にら もやし ほししいたけ	ねぎ	644 Kcal 24 g 26 g
27	水	白ごはん	きびなごかりかりフライ ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 きびなご ぶた肉 大豆ミート	うすあげ	ごはん こめこ さとう ごま	油 かたくりこ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ	こんにゃく しょうが かぼちゃ		624 Kcal 23 g 21 g
28	木	白ごはん	ハンバーグ にんじングラッセ ABCスープ	牛乳 きなこ ベーコン あさり		麦コッパパン 油 さとう じゃがいも	こめこ バター 生クリーム	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー		625 Kcal 24 g 19 g	
29	金	麦ごはん	たれカツ丼 キャベツ うずら卵のお月見スープ 十五夜デザート  お月見給食	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらたまご		麦ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう 白ごま デザート ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	しょうが	お月見給食	671 Kcal 29 g 20 g

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 8・9月平均2.3g