

9月 こんだまひょう

平成27年度

宝立小中学校

日曜	こんだて名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
		血や肉をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる				
1(火)	ココアあげパン なすいりミートスパゲティ コールスローサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム	にんにく なす 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン ココア 砂糖 油 スパゲティ	646	24	30	2.9
2(水)	むぎごはん とりにくのこうそうやき ビーンズサラダ せんぎりスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 大浜大豆 ひよこ豆 ハム ベーコン 豆腐	にんにく バジル キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス もやし えのきだけ にんじん	米 麦 油 マヨネーズ 長いも	650	25	35	2
3(木)	むぎごはん じゃがいもとかぼちゃのうまに チーズなっとう トマト／牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ厚揚げ チーズ 納豆	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく 小松菜 キャベツ トマト	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	691	28	28	1.8
4(金)	むぎごはん はっぼうさい じゃがいもとピーマンのソテー きゅうりのピリからづけ 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	しょうが 白菜 キャベツ にんじん もやし チンゲン菜 干ししいたけ ピーマン きゅうり	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	658	25	29	2.1
7(月)	むぎごはん マーボーなす ハンサンスー なし／牛乳	牛乳 豚肉 赤だし みそ ハム 卵	しょうが にんにく なす 干ししいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ たら だけのこ水煮 キャベツ もやし きゅうり 梨	米 麦 油 砂糖 片栗粉 マロニー ごま	643	23	28	2.2
8(火)	アヲチとうもろこしごはん かぼちゃひきにくフライ ゴーヤチャンプルー とうがんのみそしる 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 みそ	とうもろこし かぼちゃひき肉 フライ ゴーヤ もやし 冬瓜 にんじん しめじ ねぎ	米 もち米 油	618	22	32	2.4
9(水)	むぎごはん さばのカレーあげ ひじきのいりに かぼちゃのみそしる きよほう／牛乳	牛乳 鯖 ひじき ちくわ 油揚げ みそ	にんじん れんこん いんげん かぼちゃ 大根 玉ねぎ オクラ 巨峰	米 麦 油 砂糖	666	24	28	2.4
10(木)	なつやさいキーマカレー ツナとだいいんのサラダ れいとうおうとう／牛乳	牛乳 豚肉 シーチキン わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン コーン トマト りんご 大根 キャベツ きゅうり 冷凍黄桃	米 麦 油 カレールウ 砂糖	717	22	29	2.9
11(金)	うめごはん ごもくうどん やきにくサラダ 牛乳	牛乳 ちくわ 油揚げ 豚肉	梅干し 玉ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 赤ピーマン	米 麦 うどん 砂糖 油 ごま	644	22	2	3.1
12(土)	運動会							
14(月)	運動会代休 ※雨で順延になった場合、給食あります。(牛乳はつきません。)							
15(火)	むぎごはん やながわふうにい いかとやさいのばいにくあえ バナナ／牛乳	牛乳 豚肉 卵 いか かつお節	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 梅干し バナナ	米 麦 車ふ 砂糖 油	642	26	23	2.4
16(水)	むぎごはん・あじつけのり とりにくとやさいの あまずいため だんごじる オレンジ／牛乳	牛乳 鶏肉 めぎす 卵 みそ 豆腐 味 つけのり	玉ねぎ にんじん ブロッコリー むぎ枝豆 えのきだけ ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 さつまいも 油 砂糖	735	28	28	2.4
17(木)	むぎごはん なすとトマトのチーズやき アーモンドサラダ さつまいもいりカレースープ 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ハム ベーコン	なす トマト バジル キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 小松菜	米 麦 油 アーモンド 砂糖 さつまいも カレールウ	640	25	31	2.2
18(金)	むぎごはん まめアジのなんばんづけ じゃがいもとオクラのごまあえ あつあげともやしのみそしる 牛乳	牛乳 豆あじ 厚揚げ みそ	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オクラ にんじん コーン もやし えのきだけ 小松菜	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	647	23	26	2.8
21(月)	敬老の日							
22(火)	国民の休日							
23(水)	秋分の日							
24(木)	むぎごはん にくとあつあげのみそいため かきたま汁 りんご／牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 卵	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 小松菜 しめじ りんご	米 麦 油 ちくわ ふ 片栗粉	640	26	28	2.3
25(金)	とりごもくごはん えびしゅうまい きんしサラダ さといものみそしる おつきみデザート／牛乳	牛乳 鶏肉 えび しゅうまい かに かま 油揚げ みそ	にんじん ごぼう めぎ枝豆 板こんにゃく 干ししいたけ そうめんかぼちゃ きゅうり なめこ 小松菜	米 ごま マヨネーズ 里芋 お月見デザート	682	24	26	3
28(月)	むぎごはん ハムエッグ ごもくきんぴら きのこいっぱいぐだくさんじる ヨーグルト／牛乳	牛乳 卵 ハム つま揚げ 鶏肉 みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん いんげん しらたき キャベツ 玉ねぎ たら えのきだけ しめじ いたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 油 ごま	650	30	24	2.5

〇〇の日
“きゅうり”

運動会

おさかな給食
“メギス”

〇〇の日
“じゃがいも”

お月見
給食

29(火)	むぎごはん・ふりかけ たこカツ いそかあえ とんじる 牛乳	牛乳 たこ 卵 のり 豚肉 みそ	小松菜 キャベツ もやし にんじん 白菜 大根 ねぎ ごぼう 板こんにゃく	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	642	30	24	2.7
30(水)	ぶたキムチチャーハン レタススープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ねぎ 小松菜 キムチ にんにく レタス もやし えのきだけ にんじん バナナ キウイ フルーツ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 油 砂糖	666	23	26	2.5
*献立は材料の都合により変更する場合があります。					640	24	25~30%	2.5未満
					栄養基準量			

660 25 27 2.5

|

|