



8・9月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金					
8月30日 中学年 エネルギー 676 Kcal 蛋白質30	牛乳 カレーそばごはん なつやさいスープ メロン	きいろの食品 米 むぎ にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ ズッキーニ メロン	8月31日 中学年 エネルギー 602 Kcal 蛋白質19.1	牛乳 ごはん はるまき ちゅうかあえ サンラータン	きいろの食品 米 はるまき さとう 油 きゅうり きくらげ キャベツ たけのこ しいたけ	1 中学年 エネルギー 581 Kcal 蛋白質21.8	牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ きりばしのピリカラいため なめこじる	きいろの食品 米 小麦こ さとう 油 にんじん	2 中学年 エネルギー 628 Kcal 蛋白質27.2	牛乳 ミルク食パン オイスターソースに ツナサラダ イチゴジャム	きいろの食品 米 じゃがいも ジャム 油 だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ しょうが	3 中学年 エネルギー 685 Kcal 蛋白質22	牛乳 ポークカレー あつさりづけ なし	きいろの食品 米 じゃがいも カレールー 油 ひよこ豆 バター たまねぎ キャベツ はくさい ブルーベリー			
6 中学年 エネルギー 576 Kcal 蛋白質24.7	牛乳 さざえごはん あつあげとにくみそいため うめしそあえ	きいろの食品 米 さとう 油 たまねぎ だいこん きゅうり しいたけ えだまめ うめ しょうが	7 中学年 エネルギー 632 Kcal 蛋白質26.7	牛乳 ごはん とりにくのレモンふうみ コールスローサラダ トマトとレタスのスープ	きいろの食品 米 さとう みりん 油 きゅうり キャベツ とうもろこし レタス たまねぎ	8 中学年 エネルギー 617 Kcal 蛋白質26.3	牛乳 ごはん しらたきのチャブチエ わかめスープ かんこくおりのり	きいろの食品 米 しらたき さとう ごま油 にんじん ねぎ にんにく キムチ しいたけ きくらげ たまねぎ もやし	9 中学年 エネルギー 691 Kcal 蛋白質26.5	牛乳 キャラットパン なすのミートソースパゲティ フルーツポンチ	きいろの食品 パン スパゲティ さとう 油 なす たまねぎ マッシュルーム もも みかん パイ	10 中学年 エネルギー 645 Kcal 蛋白質22	牛乳 ごはん メンチカツ ひじきサラダ せんぎりスープ	きいろの食品 米 じゃがいも さとう 油 とり肉 ぶた肉 ベーコン かまぼこ きゅうり もやし キャベツ しいたけ			
13 中学年 エネルギー 612 Kcal 蛋白質26.6	牛乳 ぶたとじどん だいこんサラダ そうめん汁	きいろの食品 米 むぎ そうめん さとう 油 ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり なす しいたけ	14 中学年 エネルギー 597 Kcal 蛋白質23.7	牛乳 ごはん なすのにくみそあえ はるまきスープ	きいろの食品 米 はるまき さとう 油 なす キャベツ たけのこ きくらげ	15 中学年 エネルギー 576 Kcal 蛋白質22.1	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがに けんちんじる ふりかけ	きいろの食品 米 みりん 油 ぶた肉 とうふ みそ	16 中学年 エネルギー 502 Kcal 蛋白質22.7	牛乳 ミルクロール やきビーフン とうがんカレースープ おこめのババロア	きいろの食品 パン ビーフン じゃがいも カレーこ 油 たまねぎ とうがん キャベツ しいたけ とうもろこし	17 中学年 エネルギー 611 Kcal 蛋白質27	牛乳 ごはん いかにかりんあげ そうめんかぼちゃのあえもの もぞこじる	きいろの食品 米 じゃがいも さとう カレーこ 油 ごま そうめんかぼちゃ きゅうり しいたけ			
敬老の日 			振替休日 			22 中学年 エネルギー 695 Kcal 蛋白質28	牛乳 ごはん うさぎハンバーグ ブロックリー だんごじる おつきみだいふく	きいろの食品 米 みりん 油 ぶた肉 とうふ みそ	24 (金) 中学年 エネルギー 581 Kcal 蛋白質23.2	牛乳 ごはん すぶた ちゅうかスープ	こんだてめい						
あかの食品 牛乳 ぶた肉 とり肉			あかの食品 牛乳 ぶた肉 ベーコン だいず			あかの食品 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ			あかの食品 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ			あかの食品 牛乳 ぶた肉 とうふ					
きいろの食品 米 むぎ じゃがいも マカロニ			きいろの食品 米 ひじき ごむぎ じゃがいも さとう 油 ごま			きいろの食品 米 しらたき さとう			きいろの食品 米 こめこ さとう 油 たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが			きいろの食品 米 じゃがいも さとう カレーこ 油 たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが			きいろの食品 米 じゃがいも さとう カレーこ 油 たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが		
みどりの食品 にんじん グリーンピース ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ぶどう			みどりの食品 にんじん さやい にんじん さとう ごぼう たまねぎ しょうが			みどりの食品 にんじん こまつな にんじん もやし はくさい えのきだけ にんにく			みどりの食品 にんじん プロコリー ねぎ ごぼう だいこん しいたけ さつまいも			みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが			みどりの食品 にんじん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ		
27 中学年 エネルギー 599 Kcal 蛋白質24.2	牛乳 コーンピラフ コンソメスープ ぶどう	きいろの食品 米 むぎ じゃがいも マカロニ	28 中学年 エネルギー 676 Kcal 蛋白質27.4	牛乳 ごはん じゃがいものそばろに くきわかめのキンピラ ひじきのり	きいろの食品 米 ごむぎ じゃがいも さとう 油 ごま	29 中学年 エネルギー 506 Kcal 蛋白質20.2	牛乳 ごはん とりやさい いそかあえ	きいろの食品 米 しらたき さとう	30 中学年 エネルギー 659 Kcal 蛋白質27.3	牛乳 コッパン(セルドック) ウインナー カレーキャベツ スライスチーズ うどんスープ	きいろの食品 パン カレーこ 油 ウインナー ベーコン ちくわ	(栄養素) 8.9月平均値 エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27% 食塩 2g カルシウム 329mg マグネシウム 97mg 鉄 2.8 mg 亜鉛 3.3 mg ビタミンA 237 μg ビタミンB1 0.66 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 30mg 食物セイン 5.3 g					
あかの食品 牛乳 ぶた肉 とり肉 ウインナー			あかの食品 牛乳 ぶた肉 さつまあげ だいず			あかの食品 牛乳 のり とり肉 ハム とうふ みそ			あかの食品 牛乳 チーズ ウインナー ベーコン ちくわ			あかの食品 牛乳 チーズ					

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。