よていこんだて

8・9月号

松波共同調理場

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて					8月28日 ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め ニラ玉スープ 冷凍パイン 牛乳	エネルギー 1012kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.9g 塩分 3.0g	8月29日 メロンパン ミートスパゲッティ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 986kcal たんぱく質 37.2g 脂質 35.3g 塩分 4.6g	8月30日 ごはん ごぼうサラダ 肉シューマイ みそ汁 バナナ 牛乳	エネルギー 1036kcal たんぱく質 34.2g 脂質 34.9g 塩分 4.6g
					牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ・卵		牛乳・合いびき肉・チーズ・ベーコン		牛乳・ハム・豆腐・油揚げ・みそ	
					米・油・砂糖・バター・片栗粉		パン・スパゲッティ・油・バター・じゃがいも		米・油・じゃがいも・ごま	
					しょうが・人参・たけのこ・玉葱・キャベツ・干し椎茸・にら・えのき		人参・玉葱・セロリー・コーン		ごぼう・人参・きゅうり・ねぎ・バナナ	
こんだて	2日 ごはん 豚肉の生姜炒め おひたし ごぼうと厚揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.8g 塩分 3.2g	3日 食パン グリーンサラダ ビーフシチュー いちごジャム 牛乳	エネルギー 738kcal たんぱく質 26.9g 脂質 32.7g 塩分 3.6g	4日 ごはん ミートボール スイートポテトサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	エネルギー 803lcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.8g 塩分 3.3g	5日 ごはん 切干のごまマヨネーズ和え ベーコンポテトスープ 煮込みハンバーグ 牛乳	エネルギー 873kcal たんぱく質 29.0g 脂質 25.9g 塩分 3.9g	6日 カツカレー ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 1090kcal たんぱく質 32.7g 脂質 40.3g 塩分 7.3g
	牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ		牛乳・チーズ・牛肉		牛乳・ハム・合いびき肉		牛乳・ベーコン・合いびき肉		牛乳・卵・豚肉・チーズ・ハム	
	米・油・砂糖・ごま		パン・油・砂糖・じゃがいも・バター		米・さつまいも・じゃがいも		米・砂糖・ごま・じゃがいも・片栗粉		米・麦・じゃがいも・油・パン粉・薄力粉・砂糖	
	しょうが・玉葱・人参・キャベツ・小松菜・もやし・ごぼう・ねぎ・えのき		さやいんげん・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリー		玉葱・きゅうり・ブロッコリー・しめじ・オレンジ		切干大根・小松菜・れんこん・しめじ・ブロッコリー・玉葱		玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	
こんだて	9日 体育祭の振替休業		10日 コッペパン マカロニサラダ ポトフ チーズ 牛乳	エネルギー 675kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 塩分 3.6g	11日 ごはん ゆかり和え 親子煮 アイス 牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.9g 塩分 2.4g	12日 ごはん 牛肉コロッケ 春雨サラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 770kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.0g 塩分 2.8g	13日 キムタクごはん 切干大根の和え物 すまし汁 お月見大福 牛乳	エネルギー 807kcal たんぱく質 29.6g 脂質 20.4g 塩分 4.3g
			牛乳・ハム・ウインナー・チーズ		牛乳・鶏肉・ちくわ・卵		牛乳・ハム・みそ		牛乳・豚肉・わかめ・ツナ・豆腐・こんぶ	
			マカロニ・じゃがいも		米・麩・じゃがいも・油		米・油・春雨		米・麦・ごま油・ごま・上白糖	
			きゅうり・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ブロッコリー		キャベツ・きゅうり・人参・干し椎茸・玉葱・いんげん		きゅうり・キャベツ・人参・玉葱・かぼちゃ・えのき・ねぎ		白菜・大根・きゅうり・人参・えのき・ねぎ	
こんだて	16日 敬老の日		17日 食パン 焼きそば チンゲン菜のスープ 牛乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.0g 塩分 5.8g	18日 ごはん ミートボール スイートポテトサラダ しめじのコンソメスープ オレンジ 牛乳	エネルギー 875kcal たんぱく質 34.1g 脂質 35.0g 塩分 3.4g	19日 ごはん 鮭のマヨネーズ蒸し いそか和え みそ汁 牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.9g 塩分 3.4g	20日 そぼろ丼 ごま酢和え ワンタンスープ 牛乳	エネルギー 827kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.1g 塩分 4.3g
			牛乳・豚肉・あおのり・ベーコン		牛乳・鶏肉・わかめ・油揚げ・みそ		牛乳・鮭・みそ・のり・油揚げ		牛乳・鶏肉・卵	
			中華めん・油		米・片栗粉・油・ごま・砂糖		米・じゃがいも		米・麦・油・砂糖・ごま	
			玉葱・人参・もやし・キャベツ・にら・チンゲン菜・干し椎茸		しょうが・キャベツ・小松菜・人参・しめじ・玉葱		玉葱・干し椎茸・ピーマン・小松菜・もやし・人参・キャベツ・ねぎ		人参・干し椎茸・玉葱・小松菜・キャベツ・もやし・チンゲン菜	
こんだて	23日 秋分の日		24日 きなこ揚げパン マセドアンサラダ キャベツのスープ 牛乳	エネルギー 681kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.9g 塩分 3.5g	25日 ごはん 厚焼き卵 野菜とチーズのサラダ のっぺい汁 牛乳	エネルギー 774kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.7g 塩分 3.3g	26日 たこめし チキンナゲット ナムル 卵スープ 牛乳	エネルギー 848kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.0g 塩分 5.3g	27日 ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め みそ汁 牛乳	エネルギー 918kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.6g 塩分 3.1g
			牛乳・パン・きな粉・チーズ・ハム		牛乳・卵・ハム・チーズ・油揚げ		牛乳・卵・こんぶ・わかめ・豆腐・たこ		牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	
			パン・油・砂糖・じゃがいも		米・油・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・片栗粉		米・麦・油・ごま油・砂糖・ごま・片栗粉		米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	
			キャベツ・きゅうり・りんご・玉葱・しめじ		キャベツ・きゅうり・人参・大根・ねぎ		いんげん・もやし・人参・小松菜・えのき・ねぎ		しょうが・人参・エリンギ・チンゲン菜・たけのこ・玉葱・キャベツ・ねぎ	
こんだて	30日 ごはん のり佃煮 きのこうどん いそか和え 牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.3g 塩分 4.0g								
	牛乳・油揚げ・いか・鶏肉・卵									
	米・スパゲッティ・砂糖・ごま・うどん									
	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・干し椎茸・しめじ・ねぎ									

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。