

8.9月

給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

こんだて	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	使っている食品	1食あたりの栄養価
8月 (麦飯) カレーライス 30 プロックリーサラダ (月) 梨 牛乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 赤ワイン にんじん じゃがいも にんにく しょうが 油 鶏ガラ トマトチップ クラッカー カレールウ(乳無し) ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし 濃口醤油 ノイグッドレタッグ なし 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 271 mg 食塩相当量 2.5 g	ごはん 野菜しゅうまい 14 豚キムチ炒め (火) みそ汁 牛乳	米 強化米 鶏肉 とうもろこし にんじん 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 パン粉 小麦粉 生姜 ココ 油 鶏ガラ 濃口醤油 油 片栗粉 ごま油 砂糖 豚肉 もやし 玉ねぎ キムチ(はくさい) ねぎ 濃口醤油 酒 油 ごま油 砂糖 厚揚げ じゃがいも 大根 ねぎ にんじん みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 1.9 g
31 ごはん 揚げギョウザ じゃこと大豆のサラダ (火) わかめのみそ汁 牛乳 / みかんゼリー	米 強化米 キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 豚脂 ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆粉 油 大豆 しらす干し 酒 にんじん キャベツ ブロッコリー 酢 淡口醤油 砂糖 塩 こしょう 油 わかめ 玉ねぎ じゃがいも みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳 / ゼリー(みかん 砂糖 水あめ)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.0 g	(麦飯) 中華飯(カレー皿) 15 ササミと野菜のナムル (水) 巨峰 牛乳	米 強化米 キャベツ ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ するめいか うすら卵 にんじん 鶏ガラ 淡口醤油 油 片栗粉 ごま油 きくらげ 酒 もやし キヤベツ 鶏肉 にんじん 酢 濃口醤油 砂糖 ごま油 わかめ 昆布 とさかのり ぶのり 中華スープ トマトソース ぶどう 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 1.4 g
9月 ごはん 浜吹きいわし 1 ポテトサラダ (水) 鶏団子汁 牛乳	米 強化米 いわし 砂糖 醤油 かつお 梅肉 しょうが じゃがいも きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ノイグッドレタッグ とうもろこし 塩 こしょう 大根 木綿豆腐 鶏団子(鶏肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 大豆) ねぎ ごぼう みそ にんじん かつおだし 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.1 g	ミルクロール カラフルオムレツ 16 ミニトマト (木) 春雨と肉団子のスープ 牛乳	米 強化米 たまご 玉ねぎ ウィンナー(豚肉 砂糖 でん粉) ブロッコリー 赤パプリカ 牛乳 チーズ 油 コンソメ 塩 こしょう ミニトマト 木綿豆腐 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルン) チンゲン菜 ねぎ にんじん 春雨 鶏ガラ 淡口醤油 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.3 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.8 g
食パン ハムカツ 2 ツナサラダ (木) クリームスープ 牛乳	乳 食パン【小麦 乳】 乳 ハム チーズ パン粉 小麦粉 油 キャベツ まぐろ缶 きゅうり ノイグッドレタッグ にんじん レモン汁 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし ぶなしめじ 米粉 油 豆乳 大豆粉 鶏ガラ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.9 g カルシウム 485 mg 食塩相当量 2.6 g	ごはん 輪島ふぐの空揚げ 17 小松菜の炒め煮 (金) じゃがいものみそ汁 牛乳	米 強化米 輪島ふぐ 油 米粉 小麦粉 濃口醤油 みりん しょうが にんにく こしょう 小松菜 もやし キャベツ 油揚げ にんじん 濃口醤油 みりん 油 砂糖 じゃがいも 鶏肉 にんじん みそ わかめ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.9 g
3 ごはん 青葱肉絲 3 ミニトマト (金) にゅうめん 牛乳	米 強化米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 黄・赤パプリカ 米粉 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 しいたけ ミニトマト そうめん 玉ねぎ にんじん 酒 醤油 みりん しいたけ かつおだし 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 249 mg 食塩相当量 2.9 g	ごはん コロッケ 21 即席漬け (火) わかめうどん汁 牛乳 / お月見ゼリー	米 強化米 じゃがいも 牛肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 大豆 油 キャベツ 大根 きゅうり 福神漬 にんじん 淡口醤油 うどん 玉ねぎ 濃口醤油 みりん わかめ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳 / みかん汁 砂糖 水あめ 寒天	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.7 g
わかめごはん 6 春巻き 切り干し大根の中華サラダ (月) 肉団子のスープ煮 牛乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 しいたけ 米粉 春雨 キャベツ きゅうり にんじん ロースハム【乳・卵なし】 切干大根 醤油 すりごま 酢 ごま油 砂糖 きくらげ キャベツ 玉ねぎ 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルン) チンゲン菜 にんじん えのきたけ 春雨 鶏ガラ 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.8 g	ごはん 豚酢 22 野菜スープ (水) 牛乳	米 強化米 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ うすら卵 にんじん 青ピーマン トマトチップ 濃口醤油 油 米粉 砂糖 酢 キャベツ もやし にんじん コンソメ 淡口醤油 塩 パセリ こしょう 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 268 mg 食塩相当量 3.7 g
7 ごはん いわしのみそ煮 小松菜の和え物 (火) 豚汁 牛乳	米 強化米 いわし 砂糖 みそ 生姜 デソツ 小松菜 もやし にんじん ちくわ【乳・卵なし】 濃口醤油 ごま ごま油 酒 じゃがいも 木綿豆腐 豚肉 にんじん 油揚げ ぶなしめじ ねぎ みそ かつおだし 酒 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 1.7 g	しそごはん 魚のスタミナ焼き 24 油揚げのごま酢あえ (金) 野菜のみそ汁 牛乳	米 強化米 大麦 赤しそ 塩 さば 酒 醤油 砂糖 ごま ごま油 にんにく トマトソース 大根 キャベツ 油揚げ 酢 すりごま 砂糖 醤油 ごま油 じゃがいも 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.9 g
8 ごはん 和風ハンバーグ 大豆のサラダ (水) みそ汁 牛乳	米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 砂糖 ココ 生姜) 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ 濃口醤油 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ ブロッコリー 小松菜 ロースハム【乳・卵なし】 ノイグッドレタッグ 大豆 淡口醤油 みりん 玉ねぎ ねぎ にんじん みそ 油揚げ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g	27 (月)		
9 キャロットパン スパゲッティナポリタン 野菜のコンソメスープ (木) 牛乳	乳・卵 キャロットパン【小麦 乳 たまご 大豆】 スパゲッティ 玉ねぎ トマト ケチャップ ウィンナー(豚肉 砂糖 でん粉) にんじん 青ピーマン ぶなしめじ コンソメ クラッカー 油 砂糖 にんにく 塩 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 にんじん 油 鶏ガラ コンソメ パセリ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 3.1 g	28 (火) 遠足のため 給食はありません		
10 ごはん 海女どりさざえグラタン ブロッコリーのサラダ (金) もやしスープ 牛乳	米 強化米 牛乳 玉ねぎ さざえ マカロニ チーズ とうもろこし 米粉 白いんげん豆 油 豆乳 大豆粉 白ワイン コンソメ 塩 ブロッコリー カリフラワー 油 砂糖 醤油 ごま 酢 塩 とうもろこし もやし 玉ねぎ ねぎ にんじん 青ピーマン 鶏ガラ 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.3 g	29 (水) 遠足予備日のため 給食はありません		
13 (月)	 はやね 早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活リズムを身につけましょう	きなこあげパン 肉団子の和風あん 30 ブロッコリーのツナサラダ (木) オニオンスープ 牛乳	乳 基準コッパン【小麦 乳】 きな粉 油 砂糖 塩 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 デソツ) ごま油 砂糖 醤油 酢 しょうが カリフラワー ブロッコリー まぐろ缶 ノイグッドレタッグ レモン汁 淡口醤油 玉ねぎ 小松菜 ベーコン【乳・卵なし】 にんじん えのきたけ 鶏ガラ 醤油 コンソメ 白ワイン 油 豆乳 大豆粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 29.7 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 3.1 g	

十五夜 収穫に感謝



バランスよくのこつは割合

主食 (ごはん・パン)	1
主菜(肉・魚・卵)	1
副菜(野菜・果物)	2
3	2

お弁当は赤黄緑の色をそろえると美味しそうだけでなく、栄養バランスもよくなります。