

# 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。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	
30	水 （麦飯） カレーライス サラダサラダ 梨 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【乳無・バナナ無】 豚肉 人参 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 生姜 にんにく カレールウ キャベツ ブロッコリー とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 淡口しょうゆ 砂糖 ごま 油 なし 牛乳	エネルギー 656 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 3.0 g	今日から2学期がスタートします。しっかり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう。規則正しい生活をし、バランスのよい食事で楽しい生活を送りましょう。	14	木 ごはん 野菜しゅうまい 豚キムチ炒め みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 野菜しゅうまい(鶏肉 とうもろこし 人参 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 バン粉 小麦粉 生姜 ニンニク) 豚肉 もやし 玉ねぎ キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ニラ リンゴ) コンニク 鰹(キス) ねぎ 濃口しょうゆ 油 酒 ごま油 砂糖 厚揚げ 大根 じゃがいも ねぎ 人参 みそ かつおだし 顆粒かつおだし	エネルギー 602 kca 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	キムチは発酵食品で、乳酸菌が豊富に含まれています。加熱すると乳酸菌は死んでしまいますが、死んでしまった乳酸菌は腸内で有用菌の餌になり効果がゼロにはなりません。	
31	木 ごはん とびうおフライ 1食タルタル 千草和え みそ汁 牛乳	卵・魚	米 強化米 とびうおフライ(とびうお バン粉 小麦粉)油 1食タルタル(ピクルス 卵 油) キャベツ 小松菜 油揚げ 人参 濃口しょうゆ 砂糖 玉ねぎ 厚揚げ 小松菜 みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 635 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 25.4 g カルシウム 34.1 mg 食塩相当量 1.8 g	石川県産のとびうおを使用しています。とびうおは低脂質、高タンパク質の魚です。低たんぱく質の魚です。若々しさを保つセルレンや骨や歯を健康に保つマグネシウムなどのミネラルを含んでいます。	15	金 ごはん 肉団子 ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 肉団子たれ付き(鶏肉 玉ねぎ 生姜 ニンニク 大豆 ラド オイスター) こんにやく 人参 ごぼう さやいんげん 大豆 さつま揚げ【乳・卵なし】 ひじき 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん かつおだし じゃがいも 厚揚げ 豚肉 人参 ぶなしめじ ねぎ みそ かつおだし 酒 顆粒かつおだし	エネルギー 620 kca たんぱく質 24.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 189 mg 食塩相当量 2.1 g	ひじきを食すると長生きすると言われることから、以前の敬老の日である9/15は「ひじきの日」となりました。食物繊維が豊富で、腸内環境を改善してくれます。	
1	金 ごはん コーンシュウマイ ピーマンの炒め物 にゅうめん 牛乳	乳	米 強化米 コーンシュウマイ(とうもろこし 玉ねぎ すり身 テンパン 豆腐 バン粉 小麦粉) 豚肉 青ピーマン 人参 黄ピーマン 濃口しょうゆ 油 酒 砂糖 椎茸 中華スープ ごま油 生姜 にんにく トウバンジャン そうめん【小麦】 玉ねぎ 人参 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 椎茸 かつおだし 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 609 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.9 g	ピーマンにβ(ベータ)カロテンが含まれているのは有名ですが、ビタミンCも多く含まれています。ビタミンCには、抗酸化作用があり、疲労回復に効果があります。	19	火 焼きうどん(加-Ⅲ) ユイミータン バナナ 牛乳	乳	うどん キャベツ 豚肉 もやし 人参 青ピーマン 油 濃口しょうゆ 酒 かつお節 顆粒かつおだし 酒 塩 しょうゆ たまご とうもろこし 玉ねぎ 鶏肉 葉ねぎ とりからだし 片栗粉 スープストック中華 バナナ	エネルギー 608 kca たんぱく質 27.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.3 g	うどんを主食にした給食です。豚肉や野菜と炒めて焼きうどんにしました。味付けは和風で、かつお節としょうゆと酒を使っています。	
4	月 ごはん 和風ハンバーグ 4種の大豆のサラダ みそ汁 牛乳 / マスカットゼリー	乳	米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) 玉ねぎ ぶなしめじ 濃口しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ 小松菜 黄大豆 青大豆 赤大豆 黒大豆 ノンエグドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ みりん じゃがいも ねぎ 人参 みそ 油揚げ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳 / マスカットゼリー(マスカット果汁 砂糖 水あめ)	エネルギー 616 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 1.8 g	赤大豆や黒大豆はアントシアニンにより色がついでいて、ポリフェノールが豊富です。青大豆は黄大豆より脂肪分が少なく甘みがあります。	20	水 （麦飯） 大豆のキーマカレー 金時草のマリネ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【乳無・バナナ無】 人参 豚肉 大豆 とりからだし 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 油 生姜 にんにく カレールウ キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】乳卵無し 酢 淡口しょうゆ 砂糖 油 レモン果汁 塩 しょうゆ	エネルギー 659 kca たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.6 g	金時草は加賀野菜です。生の金時草は葉の裏は濃い緑色ですが、裏は鮮やかな紫色をしています。この紫が金時芋に似ていることから名づけられました。	
5	火 ごはん ふりかけ さばのスタミナ焼き キャベツの昆布あえ 白玉汁 牛乳	魚	米 強化米 瀬戸風ふりかけ(ごま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽) さば 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 にんにく トウバンジャン キャベツ ほうれん草 人参 酢 塩昆布 濃口しょうゆ 砂糖 白菜 白玉だんご 豚肉 人参 ごぼう みそ 油揚げ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 633 kca たんぱく質 26.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.3 g	さばは石川県産を使用しています。たくさん獲れた時に冷凍してもらいました。今回はニンニクと豆板醤で味付けしたスタミナ焼きにしました。	21	木 ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	乳	米 強化米 鶏むね肉 ノンエグドレッシング【卵・乳なし】 塩 しょうゆ パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり 油 酢 砂糖 淡口しょうゆ 塩 しょうゆ 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし 米粉 シチューの素【乳】 大豆バター とりからだし コンソメ 油 塩 パセリ しょうゆ	エネルギー 631 kca たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 1.6 g	給食のグリーンサラダは緑の野菜をたくさん使っています。オレンジ色の人参が入っています。緑黄色野菜ということでアクセントとして使っています。	
6	水 ごはん 鶏のからあげ ツナとキャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳	乳	米 強化米 鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 生姜 大根 キャベツ まぐろ缶 きゅうり ノンエグドレッシング【卵・乳なし】 レモン果汁 塩 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 ベーコン【乳・卵なし】 とりからだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 618 kca たんぱく質 24.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 27.0 mg 食塩相当量 1.9 g	給食では卵を使用しているマヨネーズではなく、ノンエグドレッシングを使っています。卵を使わないマヨネーズです。卵アレルギーのある人も、みんなと同じサラダが食べられます。	22	金 海女採りさざえごはん 卵焼き 小松菜のごま和え めった汁 牛乳	乳	米 強化米 さざえ 人参 大麦 えだまめ 油揚げ 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ みりん 出し巻き卵(鶏卵 穀粉 砂糖 油 みりん カルシウム強化) 小松菜 もやし こんにやく ちくわ【鱈、卵・乳なし】 ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ じゃがいも 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ 大根 みそ 人参 ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 644 kca たんぱく質 33.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 46.4 mg 食塩相当量 2.5 g	輪島市より無料で海女採りさざえを頂きました。給食で使いやすいように、殻から出して肝をとり、うすくスライスしてあります。今回はさざえと具を煮てから、ごはんに混ぜました。	
7	木 チキンライス ひじきのサラダ ワンタンスープ キャンディチーズ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ 鶏肉 トマトケチャップ とうもろこし グリベニス マッシュルーム 大豆 タケノコ 白ワイン 油 ウスターソース コンソメ 塩 しょうゆ キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし ひじき佃煮(ひじき ごま 砂糖 寒天) 酢 油 砂糖 淡口しょうゆ 塩 しょうゆ 鉄腕ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 バン粉 ブルン 魚介エキス)もやし 小松菜 人参 ワンタン【小麦】 とりからだし 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 塩 しょうゆ チーズ 牛乳	エネルギー 609 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.8 g	まぜごはんに含まれる大麦は、米に比べてカルシウムは3倍、カリウムは2倍、食物繊維は17倍あります。給食では米に対して10%の大麦を入れています。	25	月 おにぎり ミートボールの酢豚風 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	乳	米 強化米 鉄腕ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 バン粉 ブルン 魚介エキス)じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ピーマン トマトケチャップ 濃口しょうゆ 油 砂糖 酢 生姜 椎茸 にんにく キャベツ もやし 人参 コンソメ 淡口しょうゆ 塩 パセリ しょうゆ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 619 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 3.8 g	ヨーグルトに含まれるカルシウムは、牛乳よりもさらに吸収しやすい乳酸カルシウムになっています。さらにヨーグルトには乳酸菌が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。	
8	金 ごはん(減) コロッケ 即席漬け わかめうどん汁 牛乳	乳	米 強化米 ビーフコロッケ(じゃがいも 牛肉 玉ねぎ バン粉 小麦粉 油 大豆)油 キャベツ 大根 きゅうり 国産福神漬(大根 なす きゅうり れんこん 生姜 砂糖 酢 塩 醤油) 人参 淡口しょうゆ うどん 玉ねぎ 濃口しょうゆ みりん わかめ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 607 kca たんぱく質 17.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 273 mg 食塩相当量 2.7 g	即席漬けは、市販の漬物に野菜を加えて作っています。今回は福神漬けをベースに作りました。千切りたくさんかベースの時もあります。野菜がたくさん食べられる漬物です。	26	火 わかめごはん ウインナー ポテトサラダ とうふのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 シャウエッセン(豚肉 水あめ 砂糖 塩) じゃがいも ブロッコリー ノンエグドレッシング【卵・乳なし】 人参 塩 しょうゆ 木綿豆腐 玉ねぎ 小松菜 みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 656 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 26.8 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.2 g	じゃがいもの栄養といえば炭水化物ですが、ビタミンCも含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもはテンパンに守られていて加熱しても壊れません。	
11	月 ごはん 豚肉のしょうが焼き そうめん南瓜の炒め物 青菜と豆腐のみそ汁 牛乳 / ももゼリー	乳	米 強化米 豚肉 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 金糸瓜 青ピーマン ベーコン【乳・卵なし】 赤ピーマン 淡口しょうゆ みりん ごま油 油 ごま 木綿豆腐 人参 小松菜 みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし 牛乳 / ももゼリー(もも果汁 水あめ 砂糖 ゲル化剤)	エネルギー 623 kca たんぱく質 23.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.3 g	金糸瓜は「そうめん南瓜」とも呼ばれています。茹でると中の繊維がほぐれて、まるで金色のそうめんのようなになります。能登の伝統野菜です。	27	水 ごはん 厚揚げ入りホイコーロー もやしのスープ 牛乳	乳	米 強化米 キャベツ 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 八丁みそ 砂糖 みそ 酒 油 ごま油 濃口しょうゆ もやし 小松菜 ベーコン【乳・卵なし】 人参 とうもろこし とりからだし 淡口しょうゆ コンソメ 濃口しょうゆ 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 604 kca たんぱく質 23.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.2 g	もやしは栄養がないと思われがちですが、食物繊維・ビタミンC・葉酸なども含まれています。カロリーは少ないですが、健康に役立つ栄養素を持っています。	
12	火 ごはん 春巻き パンサンスー たまごスープ 牛乳	卵	米 強化米 春巻き(豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 椎茸 米粉 春雨)油 キャベツ 春雨 もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 たまご 木綿豆腐 ねぎ 人参 えのきたけ とりからだし 淡口しょうゆ 片栗粉 コンソメ 濃口しょうゆ 酒 椎茸 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 657 kca たんぱく質 18.1 g 脂質 24.4 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 2.3 g	パンサンスーは中華風酢の物です。パンは和える、サンは3つ、スーは千切りという意味です。給食では3つの色を意識して作っています。	28	木 給食はありません。					
13	水 ごはん いわしのみそ煮 小松菜の和え物 豚汁 牛乳	魚	米 強化米 いわし 砂糖 みそ 生姜 テンパン 小松菜 もやし 人参 ちくわ【鱈、卵・乳なし】 濃口しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 酒 みりん じゃがいも 木綿豆腐 豚肉 人参 油揚げ ぶなしめじ ねぎ みそ かつおだし 酒 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 633 kca たんぱく質 29.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 1.9 g	小松菜は石川県産のものが1年を通して流通しています。カルシウムや鉄分が多い緑黄色野菜です。鉄分といえばほうれん草を思い浮かべますが、小松菜の方がほうれん草より多いです。	29	金 ごはん さばみそ煮 野菜炒め 貝たくさん汁 牛乳 / 十五夜デザート	乳	米 強化米 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 青ピーマン 油 コンソメ 塩 しょうゆ 白菜 厚揚げ 鶏肉 人参 ごぼう みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳 / 十五夜デザート(みかん汁 砂糖 水あめ 寒天 レモン汁)	エネルギー 633 kca たんぱく質 22.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 1.9 g	十五夜は毎年、日にちが変わりますが、旧暦の8月15日です。最も空気が澄み渡る8月の美しく明るい月が十五夜で、仲秋の名月とも呼ばれます。	