

9月

給食予定こんだて表

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	ルート	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	ルート	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養
大豆のキーマカレー			精米 強化米 精麦 たまねぎ 精米 強化米 精麦 ぶた肉 ジャガイモ にんじん 加一鈴 (乳・バ・ガ・・ハ・ミ・リ・ゴ) 大豆 加一鈴 (乳・バ・ガ・・ハ・ミ・リ・ゴ) 赤ワイントマトチャップ ウスターソース	エネルギー 716 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.1 g	1	コッペパン		コッペパン【小麦】 うどん ぶた肉 たまねぎ きゅうり 小麦 だけのこ水煮 にんじん 淡口しょうゆ 油 酒 ハ丁みそ テンメンジャン 砂糖 中華スープみそ じゃがいも たまねぎ 紺ごし豆腐 キャベツ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ コンソメ 塩	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 25.3 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 4.0 g
フルーツゼリー・ポンチ			水 バナナ もも (缶詰) バインアップル 砂糖 砂糖 ぶどう果汁 砂糖 ぶどう果汁 なし果汁 砂糖 砂糖		月	ジャージーうどん		チーズ 牛乳	
1 牛乳		牛乳				17 千切りスープ			
梅ごはん			米 強化米 カリカリ梅 (梅 でん粉)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.3 g		ごはん		米 強化米	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 282 mg 食塩相当量 1.7 g
厚揚げと豚肉のみそ炒め			厚揚げ キャベツ たまねぎ ぶた肉 にんじん 青ピーマン 油 みそ 酒 淡口しょうゆ ハ丁みそ		2 かきたま汁	タンドリーチキン		とり肉 とり肉 ヨーグルトトマトチャップ しょうがウスターソース にんにく カレー粉 塩	
火 牛乳		牛乳	たまご ジャガイモ たまねぎ とり肉 木綿豆腐 にんじん ねぎ 淡口しょうゆ かつおだし 片栗粉 酒 みりん 塩			18 コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 酢 淡口しょうゆ 油 塩 砂糖 こしょう	
食パン			食パン【小麦 乳】	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 28.8 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 2.9 g		木 ポークピーンズ		たまねぎ トマト ぶた肉 にんじん 大豆 マカロニ ぶなしめし マッシュルームトマトチャップ とりがらだし 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ ウスターソース	
チキンカツトマトソース			鶏むね肉 鶏むね肉 バン粉【小麦】 油 小麦粉 しょうが 塩 こしょう		3 (トマトソース)	牛乳		牛乳	
水 プロッコリーのごまマヨ和え			トマト たまねぎ トマトチャップ 油 砂糖 にんにく コンソメ						
牛乳 / コンソメスープ			プロッコリー ノンオフドレッシング【卵・乳なし】 すりごま						
ごはん			牛乳 / 水 もやし こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とうもろこし とりがらだし 淡口しょうゆ						
いわしの竜田揚げ			牛乳 / コンソメ 塩 こしょう						
4 ひじきと切干のツナ和え			米 強化米 真いわし でん粉 油		5 木 基わかめとキムチのスープ				
牛乳		青魚	ひじき ごま 砂糖 寒天 まぐろ (缶詰) にんじん 切干だいこん えだまめ 酢 淡口しょうゆ						
ひじき ごま 砂糖 寒天 まぐろ (缶詰) にんじん 切干だいこん えだまめ 酢 淡口しょうゆ			たまご 紺ごし豆腐 とり肉 えのきだけ にんじん 基わかめ ねぎ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 レンコン ジンコ かつお節入り 魚醤 昆布入り) 淡口しょうゆ 酒 片栗粉 砂糖 塩 こしょう						
牛乳			牛乳						
(麦飯)			米 強化米 大麦						
タコライス			たまねぎ ぶた肉 マトト チーズ【乳】トマトチャップ 赤ワイン 油 ウスターソース 砂糖 にんにく コンソメ						
5 ゆでキャベツ			キャベツ コンソメ 塩 こしょう		金				
金 水餃子スープ			キャベツ 肉 魚肉 ねぎ しょうが 砂糖 小麦粉 大豆粉 えのきだけ チンゲンサイ もやし にんじん 淡口しょうゆ 中華スープ こしょう						
牛乳			牛乳						
ごはん			米 強化米						
肉団子			鶏肉 肋肉 玉ねぎ バン粉 ごま油 生姜 鶏肉 肋肉 玉ねぎ バン粉 ごま油 生姜						
8 月 みそ汁			じゃかいものキンピラ						
牛乳			じゃかいもの ごぼう ぶた肉 にんじん こんにゃく 酒 淡口しょうゆ 油 ごま油 砂糖 みりん 颗粒かつおだし						
だいこん にんじん 油揚げ【大豆】 みそ かつおだし わかめ			牛乳						
ごはん			米 強化米						
肉団子			竹輪の石垣揚げ						
8 月 みそ汁			25 チンジャオロースー						
牛乳			木 みそ汁						
牛乳 / ひじきのり		青魚	牛乳 / みすあめ ひじき にぼし かつお のり 砂糖 しょうゆ						
ごはん / 春巻き			米 強化米 / 春巻 (キャベツ 入人参 肋肉 春雨 玉ねぎ) 春巻 (キャベツ 入人参 肋肉 春雨 玉ねぎ) 油						
しらたきのチャブチエ			しらたき たまねぎ ぶた肉 キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 レンコン ジンコ かつお節入り 魚醤 昆布入り) にんじん にら 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 こま油 いいだけ しょうが にんにく						
9 トマトと卵のスープ			たまご たまねぎ トマト レタス 紺ごし豆腐 にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 塩						
火 牛乳			牛乳						
ごはん			米 強化米						
鶏肉のレモン風味			豆腐のカレー煮						
10 (レモンだれ)			29 チビチビチーズポテト						
水 小松菜の煮びたし			月 牛乳						
牛乳 / もずくのみそ汁			牛乳						
ごはん			米 強化米						
魚のごま照り焼き			30 トックスープ						
11 おかかえ			火 パイナップル						
木 鶏とごぼうのすまし汁			牛乳						
牛乳 / もずくのみそ汁			牛乳						
ごはん			米 強化米						
魚のごま照り焼き			31 トックスープ						
11 おかかえ			火 パイナップル						
木 鶏とごぼうのすまし汁			牛乳						
牛乳 / もずくのみそ汁			牛乳						
ごはん			米 強化米						
マーポーなす			32 トックスープ						
12 パンサンスター			火 パイナップル						
金 オレンジ			牛乳						
牛乳			牛乳						
ごはん			米 強化米						
マーポーなす			33 トックスープ						
12 パンサンスター			火 パイナップル						
金 オレンジ			牛乳						
牛乳			牛乳						
ごはん			米 強化米						
イワシの梅煮			34 トックスープ						
16 そうめんかぼちゃのゴマ和え			火 パイナップル						
火 夏豚汁			牛乳						
牛乳 / メロンクリームソーダ風ゼリー			牛乳						