


9月

給食予定こんだて表

小学校

こ ん だ て		7月8日	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	日曜日	こ ん だ て	7月8日	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
1月	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 ふた肉 じゃがいも にんじん 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) 大豆 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) 赤ワイン トマトソース 砂糖 砂糖 ぶどう果汁 砂糖 ぶどう果汁 なし果汁 砂糖 砂糖	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		17日	コッペパン		コッペパン【小麦】 うどん ふた肉 たまねぎ きゅうり 小麦 だけのご水煮 にんじん 濃口しょうゆ 油 酒 八丁みそ 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 絹ごし豆腐 キヤベツ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	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) バイナップル 砂糖 砂糖		千切りスープ			チーズ			
	牛乳		牛乳		水 キャンディチーズ			牛乳			
	牛乳		牛乳		牛乳			牛乳			
2月	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		18日	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 ふた肉 にんじん 青ピーマン 油 みそ 酒 濃口しょうゆ 八丁みそ		タンドリーチキン			とり肉 とり肉 ヨーグルト トマトソース しょうが 砂糖 にんにく カレー粉 塩			
	かきたま汁		たまご じゃがいも 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		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			
	牛乳		牛乳		木 ポークビーンズ			たまねぎ トマト ふた肉 にんじん 大豆 マカロニ ふなしめじ マッシュルーム トマトソース とりがらだし 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ 砂糖			
3月	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		19日	ポークカレー		精米 強化米 精麦 じゃがいも たまねぎ 精米 強化米 精麦 ふた肉 にんじん ブロッコリー 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) トマトソース 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.5 g	
	チキンカツトマトソース		鶏むね肉 鶏むね肉 パン粉【小麦】 油 小麦粉 しょうが 塩 こしょう		きゅうりのピリ辛和え			もやし きゅうり 淡口しょうゆ 酢 ごま ごま油 トマトソース			
	(トマトソース)		トマト たまねぎ トマトソース 油 砂糖 にんにく コンソメ		牛乳			牛乳			
	ブロッコリーのごまマヨ和え		ブロッコリー ノアゲドレッシング【卵・乳なし】 すりごま		金						
4月	牛乳 / コンソメスープ		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 塩 こしょう								
	ごはん		米 強化米	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.7 g		22日	ごはん		米 強化米	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.7 g	
	いわしの竜田揚げ	青魚	いわし でん粉 油		チキンナゲット			鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 ティン油			
	ひじきと切干のツナ和え		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		チョレギサラダ			キャベツ きゅうり わかめ にんじん 淡口しょうゆ レモン果汁 ごま 乾のり 砂糖 ごま油 コチュジャン 塩 トマトソース にんにく			
茗わかめとキムチのスープ		たまご 絹ごし豆腐 とり肉 えのきたけ にんじん 茗わかめ ねぎ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうが) リンゴ ココナ かつお節 魚露 昆布だし 淡口しょうゆ 酒 片栗粉 砂糖 塩 こしょう		月 じゃがいものそばろ煮			じゃがいも たまねぎ 厚揚げ ふた肉 にんじん 小麦 しらすたき えだまめ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつおだし 酒 油 砂糖 みりん				
5月	牛乳		牛乳								
	(麦飯)		米 強化米 大麦	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.1 g		24日	ごはん		精米 強化米	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 356 mg 食塩相当量 1.7 g	
	タコライス		たまねぎ ふた肉 トマト チーズ【乳】 トマトソース 赤ワイン 油 砂糖 にんにく コンソメ		ハンバーグ			鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖			
	ゆでキャベツ		キャベツ コンソメ 塩 こしょう		ラタトゥイユ			たまねぎ スッキーニ 青ピーマン にんじん なす トマト ベーコン【乳・卵なし】 トマト 油 コンソメ 塩 にんにく こしょう			
水餃子スープ		キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 砂糖 小麦粉 大豆粉 えのきたけ 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		水 麺のスープ			たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム ふた肉 水あめ 砂糖 でん粉 とうもろこし 米こうじ 玄米 塩 酒 コンソメ 淡口しょうゆ こしょう				
6月	牛乳		牛乳								
	ごはん		米 強化米	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 296.7 mg 食塩相当量 2.1 g		25日	ごはん		米 強化米	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.3 g	
	肉団子		鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜		竹輪の石垣揚げ			竹輪 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 油 ごま 塩			
	じゃがいものキンピラ		じゃがいも ごぼう ふた肉 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 顆粒かつおだし		チンジャオロースー			もやし たまねぎ ふた肉 だけのご水煮 青ピーマン にんじん 淡口しょうゆ 酒 油 砂糖 ごま油 きくらげ 中華スープ しょうが にんにく			
みそ汁		だいこん にんじん 油揚げ【大豆】 みそ かつおだし わかめ		木 みそ汁			じゃがいも たまねぎ にんじん 油揚げ【大豆】 ねぎ みそ かつおだし 顆粒かつおだし				
7月	牛乳		牛乳								
	ごはん / 春巻き		米 強化米 / 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 油	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 25.3 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.6 g		26日	ごはん		米 強化米	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 274 mg 食塩相当量 1.9 g	
	しらたきのチャプチェ		しらたき たまねぎ ふた肉 キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうが) リンゴ ココナ かつお節 魚露 昆布だし にんじん たら 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 油 ごま油 ししいたけ しょうが にんにく		シュウマイ			豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ			
	トマトと卵のスープ		たまご たまねぎ トマト レタス 絹ごし豆腐 にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		もやしのソテー			もやし にら にんじん ベーコン【乳・卵なし】 油 淡口しょうゆ コンソメ こしょう			
牛乳		牛乳		金 豆乳ごま坦々スープ			絹ごし豆腐 ふた肉 豆乳 えのきたけ ねぎ にんじん だけのご水煮 ねりごま 淡口しょうゆ みそ 酒 中華スープ 濃口しょうゆ きくらげ しょうが				
8月	牛乳		牛乳								
	ごはん		米 強化米	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.0 g		29日	ごはん		米 強化米	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.6 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 1.9 g	
	鶏肉のレモン風味		とり肉 とり肉 油 米粉 濃口しょうゆ 酒		豆腐のカレー煮			絹ごし豆腐 たまねぎ ふた肉 チンゲンサイ にんじん 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) 加-粉 (乳・バ・カ・卵・ソ・リッ) 濃口しょうゆ 片栗粉 酒 油 きくらげ しょうが にんにく			
	(レモンだれ)		レモン果汁 淡口しょうゆ 砂糖 みりん		枝豆チーズポテト			じゃがいも 油 たまねぎ えだまめ 油 チーズ【乳】 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 こしょう			
小松菜の煮びたし		ごまつな 油揚げ【大豆】 にんじん 淡口しょうゆ みりん 酒 砂糖 かつおだし 顆粒かつおだし		月 牛乳			牛乳				
9月	牛乳 / もすくのみそ汁		牛乳 / もすく たまねぎ にんじん じゃがいも みそ かつおだし								
	ごはん		米 強化米	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.2 g		30日	ごはん		米 強化米	エネルギー 696 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.0 g	
	魚のごま照り焼き	青魚	さば 酒 濃口しょうゆ みりん 油 ごま		酢豚			たまねぎ 豚肉 さつまいも にんじん 青ピーマン トマトソース 片栗粉 油 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 油 砂糖 ししいたけ 中華スープ しょうが			
	おかかあえ	青魚	だいこん もやし きゅうり にんじん 淡口しょうゆ かつお節		トックスープ			たまご たまねぎ トック【米】 ほうれんそう ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ きくらげ 中華スープ 片栗粉 塩 こしょう			
鶏とごぼうのすまし汁		たまねぎ とり肉 ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく 淡口しょうゆ かつおだし 酒 みりん 酒 塩 顆粒かつおだし 昆布だし		火 バイナップル			パイナップル				
10月	牛乳		牛乳								
	ごはん		米 強化米	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 1.9 g		<div>給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント</div> <div>食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。</div> <div>1 つめ</div> <div>2 白衣</div> <div>3 帽子</div> <div>4 マスク</div> <div>5 ハンカチ</div> <div>6 手洗い。</div> <div>つめが伸びている又は短く切っておきましょう。</div> <div>清潔な白衣をきちんと身につけましょう。</div> <div>髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。</div> <div>マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。</div> <div>給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。</div> <div>石けんを使って十分な手洗いをしましょう。</div> <div></div>					
	11月	マーボーなす		水 木綿豆腐 たまねぎ なす にんじん たら 牛肉 ふた肉 だけのご水煮 八丁みそ 片栗粉 濃口しょうゆ みそ 油 砂糖							
		パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん はるさめ 鶏卵 でん粉 砂糖 植物油 かつお節 エキス ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 油 酢 ごま油 こしょう							
オレンジ			オレンジ								
牛乳			牛乳								
12月	ごはん		米 強化米	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 2.1 g							
	イワシの梅煮	青魚	いわしの梅煮 (いわし 砂糖 水あめ 梅 かつおぶし) いわしの梅煮 (いわし 砂糖 水あめ 梅 かつおぶし)								
	そうめんかぼちゃのゴマ和え		そうめん かぼちゃ きゅうり にんじん かまぼこ【魚】 乳卵無し 酢 淡口しょうゆ すりごま ごま油 砂糖								
	夏豚汁		かぼちゃ ふた肉 たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく みそ えだまめ かつおだし 酒 濃口しょうゆ ししいたけ 顆粒かつおだし								
火	牛乳 / メロンクリームソーダ風ゼリー		牛乳 / 砂糖 メロン 豆乳 水あめ 大豆粉								
	牛乳		牛乳								
	牛乳		牛乳								
	牛乳		牛乳								