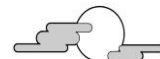




8・9月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ		
					ち・にく・ほね になるもの	からだのちようし をとのえるもの	ねつ・ちから になるもの		
8月	30 水	ごはん		じゃがいものカレーしょうゆ煮 ごま酢和え 果物(冷凍みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	655	22.8
	31 木	こどもパン		スパイシーチキン ミネストローネ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ こまつな きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ごま	610	27.0
9月	1 金	ごはん		マーボーなす豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	なす にんじん だけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	613	25.5
4 月	ツナと コーンの ピラフ		ホキのサルサソースかけ 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう まぐろみずに ベーコン ホキ しろいんげんまめ ほたて	たまねぎ ホールコーン パセリ トマト にんにく レモン キャベツ にんじん こまつな	こめ あぶら でんぷん	595	28.1	
5 火	ごはん		生揚げのすき煮 からし和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	653	26.3	
6 水	いかと トマトの スパゲッティ		キャラメルポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ いか わかめ	トマトかんづめ たまねぎ にんにく しめじ パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう バター ごま	594	25.2	
7 木	きんぴらと ナッツの まぜごはん		ししゃものから揚げ 五色和え 果物(ぶどう)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもからあげ	にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし ホールコーン ぶどう	こめ こんにゃく さとう あぶら カシューナッツ	585	21.7	
8 金	ごはん		さけの塩こうじ焼き 五目豆 即席漬け	ぎゅうにゅう さけしおこうじづけ ぶたにく こんぶ だいず	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら こんにゃく さとう	595	29.6	
11 月	ごはん		チンジャオロース とうがん入りコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ とうがん ホールコーン クリームコーン	こめ あぶら さとう でんぷん	620	24.8	
12 火	わかめうどん (地粉うどん)		大豆のしゃりしゃり揚げ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず	にんじん だけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	じこなうどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	607	25.9	
13 水	ごはん		さんまのかば焼き なめこ汁 塩こんぶ和え	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ こんぶ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう	680	23.3	
14 木	コッペパン		スラッピージョー 野菜スープ 果物(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ガルパングリッツ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ しめじ こまつな なし	パン あぶら パンこ じゃがいも	598	25.5	
15 金	ごはん (鉄火みそ)		じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	671	24.2	
19 火	ひるぜん おこわ		さわらの竜田揚げ なすのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あすき あぶらあげ さわらたつたあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん なす たまねぎ	こめ もちこめ さとう あぶら	586	24.0	
20 水	ごはん		八宝菜 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ だけのこ もやし こまつな だいこん	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	619	26.2	
21 木	はちみつ パン		じゃがいもと魚介のトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	607	24.8	
22 金	ターメリック ライス		大豆入りドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほししぶどう にんにく しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こむぎこ さとう	675	25.9	
25 月	秋の香り ごはん		カレイの竜田揚げ かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ソフトカレイたつた わかめ たまご	にんじん しめじ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ こまつな	こめ くり さつまいも さとう あぶら でんぷん	589	25.3	
26 火	ごはん		豆腐とひき肉の煮込み きゅうりのしょうが漬け 果物(なし)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ガルパングリッツ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく きゅうり なし	こめ あぶら さとう でんぷん	604	24.4	
27 水	ジャージャーめん (中華めん)		青のりポテト くわわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ あおのり くわかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ もやし こまつな えのきたけ	ホットちゅうかめん さとう あぶら でんぷん じゃがいも ごま	627	25.0	
28 木	たまご丼 (ごはん)		こいわしごまフライ ゆかり和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく こいわしごまフライ	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり ゆかり	こめ さとう でんぷん あぶら	660	26.5	
29 金	ごはん		豚キムチ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ にら ながねぎ はくさいキムチ こまつな えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぷん ピーファン	582	21.7	

さいりょうとう つごう
*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

基準摂取栄養量 1人1日 - 640kcal たんぱく質: 18.0~32.0g
今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。

619 25.2

8・9月の給食目標

いろいろな食べ物を知ろう

今月の地産物:こまつな、じゃがいも、たまねぎ
・29日(金)ひるぜんおこわは、岡山県の料理で、小豆が入ることが特徴です。