



# 8・9月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう						栄養価		
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)			
8/30	水	ドライカレー ライス		フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ グリンピース みかん きゅうり	にんじん にんにく パイン	ごぼう しょうが キャベツ	597	22.4	
8/31	木	ごはん		四川豆腐 中華きゅうり 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こま	たまねぎ ほししいたけ しょうが	にんじん ながねぎ きゅうり	たけのこ にんにく みかん	627	24.4	
1	金	黒パン		チキンピーズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ グリンピース きゅうり	にんじん キャベツ にんにく コーン	614	25.6	
4	月	ごはん		<b>きせつのだべもの「梨」</b> とり羊肉じゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	じゃがいも あぶら こま	しらたき さとう	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが コーン	さやいんげん きゅうり なし	611	19.8
5	火	ごはん		<b>きせつのだべもの「なす」</b> さわらの照り焼き 塩昆布和え なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ こま	あぶら	きゅうり なす	キャベツ たまねぎ	にんじん えのきだけ	597	25.5
6	水	ごはん		チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが にんじん もやし	にんにく たまねぎ コーン	たけのこ ピーマン	593	22.6
7	木	フラワー ロール		ポテトのチーズソース和え きのこサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ エリンギ	にんじん こまつな	パセリ しめじ	633	21.8
8	金	大豆入り ひじきごはん		ししゃもの立田揚げ こま酢和え	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら でんぷん	さとう こま	にんじん グリンピース もやし	たけのこ こまつな	ほししいたけ キャベツ	601	24.6
11	月	ごはん		<b>きせつのだべもの「サンフルー」</b> 生揚げとなすのみそ炒め からし和え サンフルー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう	あぶら でんぷん	なす にんじん しょうが こまつな	たまねぎ キャベツ ブルー	たけのこ ピーマン もやし	612	22.3
12	火	ハムとコーンの ピラフ		ホキの香草焼き ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ホキ	こめ バター マカロニ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ セロリ	コーン にんにく	592	25.0
13	水	担々麺 (ホット中華めん)		ころころ大学芋 もやしのナムル	ぎゅうにゅう しょういんげんまめ ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら さつまいも はちみつ	こま でんぷん さつまいも	にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	しょうが たけのこ もやし	にんじん チンゲンサイ きゅうり	657	23.4
14	木	だこめし		<b>兵庫県の料理</b> さばの文化干し はち汁	ぎゅうにゅう たこ さば	こめ さとうめん	あぶら	しょうが たまねぎ	さやいんげん にんじん	ほししいたけ こまつな	654	28.3
15	金	キム玉丼 (ごはん)		きびなごこまフライ なめだけ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きびなご	こめ あぶら パンこ	さとう でんぷん こま	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく たけのこ ながねぎ もやし	にんじん キムチ こまつな えのきだけ	648	26.7
19	火	ポークカレー ライス		海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも バター こま	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん	にんじん しょうが コーン	セロリ りんご キャベツ	705	23.6
20	水	ごはん		いかのかりん揚げ のり酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう いか のり わかめ たまご とうふ	こめ さとう	あぶら でんぷん	こまつな たまねぎ ほうれんそう	もやし にんじん	キャベツ ながねぎ	613	26.7
21	木	ツイストパン		<b>きせつのだべもの「さつまいも」</b> さつまいものジチュー 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらはなまめ チーズ	パン こむぎこ あぶら	さつまいも バター さとう	たまねぎ グリンピース コーン	にんじん こまつな	マッシュルーム きゅうり	673	24.6
22	金	ごはん		<b>きせつのだべもの「さんま」</b> さんまのかは焼き ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ	こめ あぶら じゃがいも	でんぷん さとう	キャベツ こまつな	きゅうり しめじ	ながねぎ にんじん	641	20.9
25	月	秋の香り ごはん		<b>きせつのだべもの「さけ」</b> 鮭の塩焼き 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら こんやく	さつまいも さとう	にんじん さやいんげん ながねぎ	しめじ だいこん	ほししいたけ ごぼう	593	29.9
26	火	なすとトマトの スパゲッティ		<b>きせつのだべもの「なす」</b> お豆のデザート コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらはなまめ なまクリーム たまご	スリガッティ さとう バター	あぶら こむぎこ こま	なす にんじん ピーマン コーン	たまねぎ しょうが キャベツ	トマト にんにく きゅうり	646	23.3
27	水	ごはん		豆腐と挽肉の煮込み 荳わかめのピリ辛和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ グリンピース もやし	にんにく たけのこ キャベツ	にんじん ほししいたけ きゅうり	606	25.8
28	木	きなこ 揚げパン		じゃがいものスープ煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー ぶたにく ひじき	パン さとう	あぶら じゃがいも	セロリ さやいんげん	にんじん きゅうり	たまねぎ だいこん	631	21.9
29	金	じゃこ入り 菜飯		<b>お月見献立</b> 赤魚の立田揚げ 月見団子汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あかうお とりにく	こめ こま さといも	あぶら しらたまもち	こまつな しめじ	にんじん	だいこん	610	24.1
8・9月の給食目標		<b>いろいろな食べ物を知ろう</b>				基準摂取栄養量 I 補正：650kcal たんぱく質：21.1～32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。				625	24.2	

\*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。