



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・にぐ・ばね 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とのえるもの			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)		
8/30	金	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 さとう	たまねぎ グリーンピース みかん きゅうり	にんじん にんにく パイン	こぼろ しょうが キャベツ	592	21.5		
2	月	フラワー ロール		豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ウインナー チーズ マカロニ	パン さとう マカロニ	じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト コーン	にんにく キャベツ	628	22.1
3	火	きせつのだべもの「梨」		ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ	こめ さとう こま	あぶら でんぷん	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 なし	608	24.0
4	水	ごはん		ピリ辛肉じゃがが 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	こめ しらたき さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん しょうが コーン	さやいんげん こまつな	589	19.5
5	木	ごはん		チンジャオロースー たまご入りわかめスープ	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく わかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ	たけのこ ピーマン	596	25.2
6	金	きせつのだべもの「なす」		ごはん	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ	さば 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 えのきたけ	628	26.1
9	月	キム玉丼 (ごはん)		きびなごフライ こま酢和え	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく 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 にら 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	658	26.8
10	火	黒パン		ポテトのチーズソース和え ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ひじき	ウインナー チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ きゅうり	にんじん だいこん	パセリ	603	20.4
11	水	きせつのだべもの「なす」		なすとトマトの スパゲッティ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ぶたにく しほはなまめ たまご	スパゲッティ 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
12	木	ごはん		ホキの薬味ソースかけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホキ わかめ	こめ でんぷん ワンタン	あぶら さとう	にんにく にんじん もやし	しょうが コーン	ながねぎ ほししいたけ	594	22.5
13	金	京都府の料理		丹後の まつぶた寿司	ぎゅうにゅう わかめ	さば かまぼこ のり とうふ	こめ しらたまふ	さとう	にんじん さやいんげん キャベツ	ほししいたけ こまつな ながねぎ	かんびょう もやし たけのこ	565	22.0
17	火	お月見献立		じゃこ入り 菜めし	ぎゅうにゅう モーカ	ちりめんじゃこ とりにく	こめ こま さといも	あぶら でんぷん	こまつな しめじ	にんじん	だいこん	606	24.8
18	水	担々麺 (ホット中華めん)		揚げぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	こま あぶら こむぎこ	にんにく 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	629	24.1
19	木	きせつのだべもの「さつまいも」		子どもパン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ベーコン しほはなまめ かいそう	パン こむぎこ あぶら こま	さつまいも バター さとう	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん きゅうり コーン	マッシュルーム キャベツ	608	23.3
20	金	きせつのだべもの「なす」		ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ	こめ さとう	あぶら でんぷん	なす にんじん しょうが もやし	たまねぎ ながねぎ こまつな えのきたけ	たけのこ ピーマン キャベツ	597	22.2
24	火	きなこ 揚げパン		じゃがいものスープ煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	きなこ ぶたにく	パン さとう	あぶら じゃがいも	セロリ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	637	22.2
25	水	きせつのだべもの「さんま」		ごはん	ぎゅうにゅう とうふ	さんま わかめ	こめ あぶら さとう	でんぷん さとう じゃがいも	キャベツ こまつな	きゅうり しめじ	ながねぎ にんじん	656	22.0
26	木	ポークカレー ライス		きのこサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	こめ じゃがいも バター	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	にんじん しょうが こまつな	セロリ トマト しめじ	596	20.0
27	金	ごはん		豆腐と挽肉の煮込み 荳わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ くわわかめ	こめ さとう こま	あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ グリーンピース えのきたけ	にんにく たけのこ もやし	にんじん ほししいたけ きゅうり	615	25.1
30	月	秋の香り ごはん		赤魚の白醤油焼き 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	とりにく あかうお とうふ	こめ あぶら こんにゃく	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	618	29.3
9月の給食目標		いろいろな食べ物を知ろう			基準摂取栄養量 I科 - : 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。						613	23.3	

*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、御了承ください。