



こんだて予定表

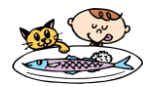
8・9月



全	22回
米飯	16回
パン	5回
麺	1回

《8・9月の きゅうしよくもくひょう》

正しい食べ方をしよう



ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー タンパク しつ	お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
8/28 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ごまあえ ヨーグルト	623 28 25.4	ギョウにゅう ギョウにく	ヨーグルト ぶたにく	ほうれんそう もやし たまねぎ	きゃべつ にんじん しいたけ	サラダあぶら さとう	ごま ナン	
8/29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いそべあえ とりにくのからあげ みそしる	621 29.7 18.5	ギョウにゅう きざみのり みそ	とりにく とうふ かつおぶし	しょうが きゃべつ なめこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ かたくりこ	むぎ サラダあぶら	
8/30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのみそに パンサンスウ じゃがいものそばろに	659 26 16.8	ギョウにゅう みそ	さば とりにく	えだまめ きゃべつ	にんじん もやし	こめ さとう じゃがいも はるさめ	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
9/2 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ	631 20.4 20.2	ぶたにく ギョウにゅう	わかめ	しょうが にんじん ピーマン たけのこ	たまねぎ しいたけ パプリカ ねぎ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら はるさめ	
3 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこみみやき もやしとにらのごまあえ みそしる	641 27.4 20.4	ギョウにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく みそ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ごまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
4 (水)	こめこパン ギョウにゅう にくだんご ゆでやさ いはるさめちゅうかスープ セレクトアイス	645 22.8 24.1	ギョウにゅう ベーコン	にくだんご	たまねぎ たけのこ ほうれんそう	にんじん ごまつな きゃべつ	こめこパン はるさめ サラダあぶら	ジャム ごまあぶら アイス	セレクト
5 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いりとうふ あつやきたまご ごますあえ	665 25.5 21.9	ギョウにゅう とうふ	たまごやき とりにく	ほうれんそう にんじん しいたけ えだまめ	きゃべつ しらたき たまねぎ	こめ さとう ごま	むぎ サラダあぶら	
6 (金)	ごもくやきそば ギョウにゅう わんたんスー プ マーラーカオ	639 23.9 20.8	ぶたにく あおのり	なると ギョウにゅう	きゃべつ にんじん ごまつな	もやし ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん わんたん	サラダあぶら マーラーカオ	
9 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さけのホイール やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくまめに	660 31.6 21.1	ギョウにゅう チーズ とりにく	さけ だいず	たまねぎ しめじ もやし ごまつな	にんじん パセリ きゃべつ こんぶ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	
10 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう はるまき ゆでやさ フォーふうスー プ マンゴープリン	701 17.8 23.3	ギョウにゅう とりにく	はるまき	ほうれんそう にんじん たまねぎ レモン	きゃべつ ねぎ ごまつな	こめ サラダあぶら マンゴープリン	むぎ ビーフン	世界との コラボ給食
11 (水)	ピザトースト ギョウにゅう ポークポトフ フルーツ ヨーグルト	657 28 21.9	ベーコン ギョウにゅう ヨーグルト	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ もち	ピーマン にんじん みかん	しよくぼん さとう	じゃがいも	
12 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー みそしる ふりかけ	612 27 16.6	ギョウにゅう ツナ わかめ かつおぶし	たまご とうふ みそ	にがうり ねぎ	もやし	こめ にらまんじゅう ごまあぶら	むぎ さとう	
13 (金)	さつまいもごはん ギョウにゅう さんまのかばやき おひたし みそけんちんじる おつきみゼリー	736 25.1 26.1	ギョウにゅう とうふ かつおぶし	さんま みそ	しょうが きゃべつ にんじん こんにやく ごまつな	ほうれんそう だいこん ごぼう ごま	こめ さつまいも かたくりこ さとう	むぎ ごま サラダあぶら さといも	おつきみ こんだて
17 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とさに かぼちゃコロッケ からしあえ	669 21.7 19.4	ギョウにゅう かつおぶし	とりにく	ほうれんそう もやし こんにやく	にんじん たけのこ ごぼう	こめ かぼちゃコロッケ さとう	むぎ サラダあぶら	
18 (水)	パンズパン セルフてりやきサンド ボイルキャベツ ポテトチーズに やさいスー プ	649 29.7 26.7	とりにく チーズ ベーコン	ギョウにゅう バター	きゃべつ たまねぎ もやし	パセリ にんじん ごまつな	コッペパン かたくりこ	さとう じゃがいも	
19 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう こんにやくきんぴら しろみぎかなのピリからやき ごまみそしる	588 27.5 14.3	ギョウにゅう ちくわ みそ	メルルーサ かつおぶし	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく こんにやく ごぼう たまねぎ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
20 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいた めぐだくさんじる レモンゼリー	654 27 18.6	ギョウにゅう とりにく かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ	にら もやし にんじん こんにやく	きゃべつ しいたけ だいこん ごまつな	こめ サラダあぶら	むぎ レモンゼリー	
24 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフちゅうかど ん トックスー プ オレンジ	617 28.1 13.6	なると いか とりにく	ぶたにく ギョウにゅう	きゃべつ にんじん たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しめじ オレンジ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ トック	
25 (水)	コッペパン ギョウにゅう ゆでやさ いあげじゃがいものト マトソースがらめ メー プル&マーガリン	630 21.3 24	ギョウにゅう わかめ	ぶたにく	にんじん パセリ もやし	たまねぎ きゃべつ コーン	コッペパン サラダあぶら	じゃがいも メーブルマーガ リン	Bにっか
26 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくとなまあげのみ そいため よしのじる	647 26.4 17.3	ギョウにゅう なまあげ あぶらあげ	とりにく あかみそ かつおぶし	ねぎ にんじん しいたけ だいこん	きゃべつ たけのこ にら ごまつな	こめ サラダあぶら さといも かたくりこ	むぎ さとう こんにやく	Bにっか
27 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー かいそう サラダ	650 20.7 18.6	とりにく かいそう	ギョウにゅう	たまねぎ えだまめ コーン	にんじん きゃべつ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	Bにっか
30 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにく のつけこみやき かふう サラダ にらたまじる	651 28.4 20.8	ギョウにゅう たまご みそ	とりにく かつおぶし	ねぎ ごまつな にら	にんじん もやし たまねぎ	こめ さとう ごま	むぎ はるさめ ごまあぶら	

* 都合によりこんだてがへんこうになる場合があります。

* 栄養価は中学年のものです。

★今月の行事食★

4日 **セレクト給食** きゅうしよく メロンシャーベット・みかんシャーベット・カップガリガリくんから選びましょう。

10日 **世界とのコラボ給食** せかい きゅうしよく 第2回目は「ベトナム」とのコラボです。ベトナムで有名なフォーという料理を、給食用にアレンジしてみました。

13日 **お月見献立** つきみこんだて 9月13日は、十五夜です。この日は、月が見える場所に月見団子や里芋をお供えし、
今年の豊作をお祝いする日です。給食に「お月見ゼリー」がつきます。

