

こんだてひょう 8・9がつ

2019年8・9月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
29	木	むぎごはん なつやさいキーマカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ ミルクゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ さとう あぶら カレールフ じゃがいも ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ コーン ピーマン	687 18.3 1.6
30	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースがけ なすのきんぴら とんじる 	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たけのこ ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	669 28.3 2.2
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやしき わかめのさっぱりあえ にくだんごのみそちゃんこじる 	ぎゅうにゅう さんま わかめ とりにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	695 25.1 2.3
3	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース カレーもやし さわかんにわん 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ごはん さつまいも ごま さとうアーモンド はるさめ	だいこん もやし にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	619 25.4 2.6
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのんにくしょうゆがけ ひじきサラダ ツナじゃが 	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ あつあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こんにゃく いんげん	671 28.0 1.9
5	木	むぎごはん セルフもすくそばろどん ぎゅうにゅう まめキャベサラダ ようごのみそしる 	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく だいす あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ アーモンド じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり ゆがお ねぎ	672 26.1 1.9
6	金	【和食の日】 ごはん ぎゅうにゅう めぎすのかんずりソース なめこのおひたし さつまじる 	ぎゅうにゅう めぎす しおこんぶ ぶたにく だいす みそ	ごはん こめこ あぶら さとう ごま さつまいも	トマト ほうれんそう はくさい にんじん なめこ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	603 25.0 2.3
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうグラタン きりほしだいこんのもの かぼちゃのみそしる 	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう チーズ あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ きりほしだいこん にんじん ほししいかけ いんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	633 27.3 2.1
10	火	ゆでちゅうかめん わふうしょうゆラーメンスープ ぎゅうにゅう ゆかりあえ だいすとアーモンドとさつまいものあげに 	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごま アーモンド さつまいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ コーン ほうれんそう メンマ ほししいかけ もやし キャベツ	650 26.8 3.4
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやしき ふうみづけ じゃがいものそばろに 	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ほししいかけ こんにゃく グリンピース	696 26.8 1.9
12	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツのラタトゥユソースがけ イタリアンサラダ パンプキンポターージュ 	ぎゅうにゅう たまご ベーコン いんげんまめ	こめこパン オリーブあぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	611 18.6 2.5
13	金	【お月見献立】 ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに なっとうあえ おつきみだんこじる	ぎゅうにゅう がんもどき なっとう のり かまぼこ	ごはん さとう ごま さいとも しらたまもち	ほうれんそう キャベツ にんじん たくあん ねぎ	628 22.9 2.4
16	月	敬老の日				
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ギョウザ こんがりキツネのわふうサラダ ごもくマーボー 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ うすらたまご あつあげ だいす みそ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも みそ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいかけ にら	662 25.4 2.1
18	水	【ミヨーコーさん給食】 ツナピラフ ぎゅうにゅう ローストポテト なますかぼちゃのサラダ こうげんトマトとたまごのスープ 	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン コーン マッシュルーム にんにく なますかぼちゃ もやし きゅうり トマト しめじ ほうれんそう	602 20.8 2.3
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき カラフルチンジャオロース ようごのけんちんじる 	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう かたくりこ さとう	たけのこ ピーマン たまねぎ もやし しょうが にんにく ゆがお にんじん ごぼう ほししいかけ ねぎ	627 29.0 2.2
20	金	【ラグビーワールドカップ献立 対戦国：ロシア】 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのごまケチャップソース  コールスローサラダ ポルシチ ラグビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん ごま じゃがいも あぶら なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ にんにく ピーズ トマト	675 26.0 2.6
23	月	秋分の日				
24	火	こめこめん かきたまじる ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ あおだいすサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ ししゃも あおのり あおだいす	こめこめん かたくりこ こむぎこ あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ	649 30.0 3.4
25	水	なかよし班遠足				
26	木	むぎごはん トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ なし 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン なし	649 18.2 2.6
27	金	【ラグビーワールドカップ献立 対戦国：アイルランド】 ごはん ぎゅうにゅう アイリッシュオムレツ  むらさきキャベツのマリネサラダ ダブリンコドル	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウィナー	ごはん じゃがいも あぶら さとう	むらさきキャベツ キャベツ もやし きゅうり にんじん セロリ ハセリ たまねぎ ほうれんそう	627 19.6 2.0
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースがけ ひじきのいために きのこじる 	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ だいす	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん こんにゃく いんげん だいこん ごぼう しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	655 26.8 1.8

月平均 エネルギー648kcal たんぱく質：24.9g 脂質：21.1g 塩分相当量：2.3g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります