

こんだてひょう 8,9がつ

2020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 たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱ゆ力になる食品	体の調子を整える食品	
28	金	むぎごはん なつやさいカレー ぎゅうにゅう きゅうりのごまサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら カレーウ ごま ゼリー	たまねぎ にんじん なす ビーマン かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん パイン	707 17.9 2.0
31	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき えだまめのわふうサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	662 24.5 2.0
1	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズオムレツ スパゲッティポリタン わかめスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご チーズ とうにゅう	ごはん スパゲッティ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン フロccoliリー キャベツ きゅうり コーン	686 22.0 1.8
2	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのまつまえに コーンおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう さんま こんぶ ぶたにく	ごはん さとう はるまめ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン ごぼう えのきたけ たけのこ さやえんどう	632 26.7 2.1
3	木	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 なめことんじる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たけのこ ビーマン なめこ ごぼう たまねぎ こんにゃく	629 25.1 2.1
4	金	むぎごはん セルフブルコギどん ぎゅうにゅう あおりのポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なた	おおむぎ ごはん はるまめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ワンタン	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ にら もやし メンマ ねぎ	640 22.3 2.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ こんがりきつねのわふうサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ うすらたまご あつあげ	ごはん かたくりこ オリーブあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	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 たけのこ ねぎ キャベツ	651 24.8 2.1
8	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 だいず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 なた だいず	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ アーモンド さとう さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ メンマ もやし コーン キャベツ ほししいたけ ほうれんそう	681 27.7 2.9
9	水	【和食の日 長野県】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおいだれかけ やたらあえ こうげんレタスのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん レタス えのきたけ	608 23.7 2.3
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ごまポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ だいず みそ	ごはん じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	656 23.8 1.8
11	金	ごはん ぎゅうにゅう がんもどきにく しおこんぶあえ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう がんもどき こんぶ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが	606 20.8 2.1
14	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎみそやき なますかぼちゃのカレーいため ツナじゃが	ぎゅうにゅう いか みそ さつまあげ ツナ あつあげ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ビーマン なますかぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	612 29.6 2.0
15	火	むぎごはん セルフピピンパ (にくいため・ナムル) ぎゅうにゅう もすくのおぼろじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ もすく	おおむぎ ごはん ゼリー あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ぜんまい しょうが もやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ ねぎ	659 25.2 2.0
16	水	こめこパン セルフドッグサンド (ウインナー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	こめこパン さとう じゃがいも いんげんまめ ホワイトルウ	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	629 24.2 3.1
17	木	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 じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず わかめ みそ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん あかビーマン たまねぎ えのきたけ	607 22.6 2.2
18	金	【ミョーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さけのチーズパンこやき カレーもやし こうげんトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう さけ こなチーズ ベーコン たまご	ごはん パンこ オリーブあぶら アーモンド じゃがいも	もやし にんじん きゅうり ほうれんそう トマト たまねぎ しめじ	641 28.1 1.9
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	なかよし班遠足				
24	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 カミカミサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず ヨーグルト	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし コーン	698 22.3 2.4
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのトマトチーズやき ごまあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば チーズ あぶらあげ とうふ だいず みそ	ごはん オリーブあぶら ごま	たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	668 28.4 2.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ ちゅうかふうなめこスープ カラフルチンジャオロースー	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく とうふ たまご	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ たけのこ ビーマン あかビーマン しょうが ねぎ にんにく なめこ たけのこ	639 27.9 2.2
29	火	こめこめん ごまみそうどんじる ぎゅうにゅう カレーポテトビーンズ のりナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず のり	こめこめん ごま あぶら かたくりこ じゃがいも さとう アーモンド	もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ ほうれんそう	698 29.6 2.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき 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 だいず	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 きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが こんにゃく	687 26.1 2.0

月平均 エネルギー649kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.7g 塩分相当量：2.2g

【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



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

