

こんだてひょう 8・9がつ

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	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
30	月	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 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん なす ビーマン じゃがいも 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	710 19.5 2.0
31	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき えだまめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ えだまめ キャベツ にんじん きゅうり なら ほししいたけ	662 24.5 2.0
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき だいすとひじきのいために にらたまみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいす あぶらあげ ひじき どうふ たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん えのきだけ なら	632 28.4 2.1
2	木	ごはん トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ コーン	697 21.6 2.5
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみやき きりほしだいこんのいために さつまじる	ぎゅうにゅう ちくわ みそ かつおぶし あおのり だいす ぶたにく さつまあげ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	きりほしだいこん さやいんげん えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	633 23.7 2.1
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー あおのりポテト あつあげとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり わかめ あつあげ だいす	ごはん あぶら さとう さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきだけ ねぎ	609 24.7 1.8
7	火	ゆでちゅうかめん わぶうしょうゆラーメンスープ ぎゅうにゅう だいすとアーモンドとさつまいものあげに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こんぶ だいす	ゆでちゅうかめん ごま さとう あぶら かたくりこ さつまいも アーモンド	にんにく しょうが にんじん だいこん メンマ もやし コーン きゅうり ねぎ ほうれんそう ほししいたけ キャベツ	683 27.4 2.6
8	水	【和食の日 鳥取県】 ごはん ぎゅうにゅう カレーのらっきょソースかけ のりナッツあえ じゃぶに なしゼリー	ぎゅうにゅう カレイ やきのり ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	らっきょう ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	672 29.3 2.2
9	木	ごめこパン 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 きのこのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう	ごめこパン オリーブあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ しめじ	677 26.2 2.7
10	金	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 かぼちゃとんじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ ぶたにく とうふ だいす みそ	ごはん さとう つきこんにゃく	しょうが にんにく もやし こんにゃく にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	673 27.8 2.1
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ きつねサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ とうふ ぶたにく	ごはん ごむぎこ あぶら さとう ごま かたくりこ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく	622 25.2 2.0
14	火	あっさりピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグのごまケチャップソース あおだいすのわぶうサラダ トマトとマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいす ベーコン	ごはん あぶら さとう ごま マカロニあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト しめじ	643 23.2 2.2
15	水	ごはん ぎゅうにゅう がんものそぼろあんかけ もやしのちゅうかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく みそ ツナ あつあげ	ごはん さとう ごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん こんにゃく	696 27.4 2.1
16	木	ごはん ぎゅうにゅう だいすとひじきのチーズやき アーモンドキャベツ だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく わかめ チーズ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい だいこん ねぎ	625 24.1 2.0
17	金	【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのにんじんソースやき なますかぼちゃのカレーいため みょうこうトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ ベーコン たまご	ごはん マヨネーズ しらたき あぶら じゃがいも	にんじん なますかぼちゃ ビーマン トマト たまねぎ しめじ ほうれんそう しらたき	608 25.1 1.7
20	月	敬老の日				
21	火	ごめこめん ごまみそにくうどんじる ぎゅうにゅう めぎすのごめこあげ おひたし おつきみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ めぎす	ごめこめん ごま あぶら ゼリー	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	670 31.0 2.9
22	水	なかよし班遠足				
23	木	秋分の日				
24	金	むぎごはん おさつカレー ぎゅうにゅう かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす わかめ	ごはん おおむぎ あぶら さつまいも カレールウ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり こんにゃく	670 20.1 2.3
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき ごまおひたし こうやどうふのたまごとしに	ぎゅうにゅう さけ みそ こうやどうふ ぶたにく たまご	ごはん ごま じゃがいも さとう	たまねぎ もやし ビーマン ごぼう キャベツ ほうれんそう にんじん さやえんどう しらたき	626 31.0 2.1
28	火	ごもくたまごチャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめサラダ ワタンスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご わかめ ぶたにく なると	ごはん ごまあぶら ごま ワンタン	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン はくさい なら メンマ	617 22.9 2.6
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそマヨやき ぶたにくとあげじゃがのきんぴら めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あつあげ めぎす だいす みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん ビーマン だいこん たまねぎ しょうが ねぎ こんにゃく	660 22.5 2.2
30	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースかけ ひじきのサラダ きのことしる	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき ぶたにく とうふ だいす みそ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう しめじ えのきだけ なめこ しらたき	617 24.8 2.1

月平均 エネルギー649kcal たんぱく質：25.8g 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になる場合があります。



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【はらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを動かかけます。

