

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
			ち血やにくになる食品	ねつちから熱や力になる食品	からだちょうしとの体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
26	金	ハヤシライス (むぎごはん) 牛乳 コーンサラダ ピーチコンポート	ぶた肉 だいず 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも ごめ油 マーガリン ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく トマト もも キャベツ きゅうり とうもろこし	724 21.3 2.6
29	月	ごはん 牛乳 ちくわのおこのみやき (1・2年:1個、3年~2個) ごまみそあえ けんちんじる	牛乳 ちくわ かつおぶし あおのり みそ あつあげ	こめ マヨネーズ さとう ごま ごめ油 さといも ごま油	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ	615 23.1 2.7
30	火	ごはん 牛乳 だいずとこうやどうふのかおりあげ きゅうりのピリからづけ かぼちゃのそぼろじる	牛乳 こうやどうふ だいず あおのり ぶた肉 あつあげ みそ	こめ かたくりこ じゃがいも ごめ油 さとう ごま ごま油	しそ きゅうり にんじん もやし かぼちゃ こんにゃく ねぎ	653 23.5 1.9
31	水	ごはん 牛乳 さばのトマトソースかけ なますかぼちゃのサラダ なつやすみのスープ	牛乳 さば ウィンナー	こめ ごめ油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト なす なますかぼちゃ もやし きゅうり にんじん スズキーニ パセリ	622 25.0 1.9
1	木	ごはん 牛乳 てづくりちくさやき コロコロやさいのわふうサラダ あつあげとわかめのみそじる	牛乳 たまご とうふ とり肉 あつあげ わかめ みそ	こめ ごめ油 さとう ごま油 じゃがいも	さやいんげん にんじん しいたけ えだまめ キャベツ トマト きゅうり もやし ねぎ	596 25.3 2.0
2	金	なかよし遠足				
5	月	ごはん 牛乳 ぶたキムチ あおのりポテト ゆうがのおちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 あおのり あつあげ なた	こめ ごめ油 さとう じゃがいも かたくりこ ごま油	はくさいキムチ もやし ねぎ たまねぎ しょうが ゆうが にんじん しいたけ ほうれんそう	599 25.3 2.1
6	火	こめこパン 牛乳 たいのアクアパッツァ グリーンサラダ コーンクリームスープ	牛乳 たい ベーコン とうにゅう いんげんまめピューレ	こめこパン ごめ油 オリーブ油 さとう じゃがいも ホワイトルウ	トマト たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー もやし とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん しめじ	701 32.5 3.2
7	水	ごはん 牛乳 あつあげのかんずりごまソース (2個) ほうれんそうのおひたし とりだんごじる	牛乳 あつあげ みそ とり肉 わかめ	こめ さとう ごま かたくりこ じゃがいも	トマト ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ごぼう たまねぎ えのきたけ	611 23.7 2.0
8	木	ひろしまめし 牛乳 こいわしのからあげ (2個) レモンしょうゆあえ カキふうみじる	牛乳 いわし とうふ わかめ たまご	こめ こむぎこ ごめ油 ごま かたくりこ	ひろしまな キャベツ もやし にんじん きゅうり レモン たまねぎ ねぎ	618 22.9 2.8
9	金	ちゅうかめん 牛乳 きつかけあえ ちゃんぽんスープ おつきみだんご	牛乳 だいず ぶた肉 いか かまぼこ なた	ちゅうかめん ごめ油 ごま さとう おつきみだんご	しょうが にんにく キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし きくのはな	649 28.7 2.7
12	月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき きわかめのサラダ まめこじる	牛乳 とり肉 くきわかめ うちまめ あつあげ だいずペースト みそ	こめ ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ねぎ	624 26.6 2.1
13	火	ごはん 牛乳 ほっけのフライ のりすあえ とうふのピリからスープ	牛乳 ほっけ のり ベーコン とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ ごめ油 じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん はくさいキムチ たまねぎ たら	667 27.8 2.3
14	水	ごはん 牛乳 あつあげとぶたにくのみそいため ツナのわふうスープ ぶどうゼリー	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ ツナ	こめ ごめ油 さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	しょうが ビーマン もやし にんじん しいたけ たまねぎ しらたき さやいんげん	634 24.5 1.6
15	木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのおろしソース ごまネーズあえ もずくのみそじる	牛乳 とうふ とり肉 みそ もずく だいずペースト	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん もやし ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	626 23.2 2.3
16	金	むぎごはん 牛乳 みょうこうさんやさいカレー フルーツサラダ	牛乳 ぶた肉 とうにゅうチーズ	こめ おおむぎ ごめ油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす にんじん かぼちゃ ビーマン キャベツ きゅうり みかん バイン	656 18.1 2.5
20	火	ごはん 牛乳 こうげんトマトのピザバーグ さんしょくソテー かきたまスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ おから とうにゅうチーズ ベーコン たまご	こめ かたくりこ ごめ油 マーガリン じゃがいも	トマト たまねぎ ビーマン キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん パセリ	654 26.0 2.0
21	水	ごはん 牛乳 いかにのたまごからめ うめりあえ なめこのみそじる	牛乳 いか のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ ごめ油 こむぎこ かたくりこ ごま さとう さといも	にんにく もやし キャベツ きゅうり ねりうめ なめこ にんじん ねぎ	618 27.0 2.5
22	木	ごはん 牛乳 さけのチーズパンこやき カレーもやし みそクリームスープ	牛乳 さけ とうにゅうチーズ みそ ベーコン とうにゅう	こめ パンこ オリーブ油 アーモンド じゃがいも ごめ油 ホワイトルウ	パセリ もやし ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ しめじ	693 29.2 2.5
26	月	ちゅうかどん (むぎごはん) 牛乳 コーンしゅうまい (2個) わかめのすのもの	牛乳 いか えび ぶた肉 うすらのたまご とり肉 さかなのすりみ わかめ	こめ おおむぎ ごめ油 かたくりこ しゅうまいのかわ さとう	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	640 27.6 2.7
27	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご きりほしだいこんのソースいため いわしのつみれじる	牛乳 たまご ハム あおのり いわし とうふ みそ	こめ ごめ油	きりほしだいこん キャベツ にんじん ビーマン だいこん ごぼう しょうが ねぎ	572 22.3 2.2
28	水	ごはん 牛乳 がんもどきのふくめに たくあんあえ カレーにくじゃが	牛乳 がんもどき ぶた肉	こめ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しらたき さやいんげん	620 22.5 1.9
29	木	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに ゆかりあえ とんじる	牛乳 さんま ぶた肉 とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	しょうが しそ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	659 27.5 1.9
30	金	こめこめん 牛乳 ポテトコロック キャベツのそくせきづけ ごもくじる	牛乳 こんぶ ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ	こめこめん さとう こむぎこ パンこ ごめ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり みすな にんじん きりほしだいこん しいたけ ごぼう こまつな ねぎ	580 19.4 2.5

月平均エネルギー：636kcal たんぱく質：24.9g 脂質：20.2g 食塩相当量：2.2g

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