



\*こんだてひょう\*

平成25年9月 妙高高原南小学校

| 日曜  | こんだて  | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 使用材料名                                       |   |  |
|-----|---|-------|-------|------|---|---|--|
|     |   |       |       |      | 血や肉になる食品                                    | 熱や力になる食品                                  | 体の調子を整える食品   |
| 26月 | ごはん しろみざかなのチリソースがけ<br>こんにやくサラダ コーンスープ<br>ぎゅうにゅう   | 646   | 24.0  | 19.2 | ぎゅうにゅう しろみざかな<br>たまご                        | こめ あぶら さとう<br>つきこんにやく しろいりご<br>ま ごまあぶら    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>きゅうり キャベツ コーン<br>こまつな              |
| 27火 | ごはん ぶたにくのバーベキューソース<br>じゃがいものカレーふうみいため<br>なつやさいみそしる ぎゅうにゅう   | 643   | 25.0  | 19.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ だいず みそ                 | こめ じゃがいも<br>つきこんにやく さとう                   | たまねぎ りんご しょうが<br>にんじん ピーマン なす<br>おくら しめじ             |
| 28水 | ごはん あつあげのあまみそがけ<br>コーンおひたし にくじゃが ぎゅうにゅう   | 693   | 23.0  | 20.8 | ぎゅうにゅう あつあげ<br>みそ ぶたにく                      | こめ こめこ さとう あぶら<br>しろすりごま じゃがいも<br>つきこんにやく | もやし きゅうり キャベツ<br>こまつな にんじん コーン<br>たまねぎ いんげん しょうが     |
| 29木 | ごはん さんまのかんろに のりナッツあえ<br>みそけんちんじる ぎゅうにゅう   | 679   | 25.0  | 24.2 | ぎゅうにゅう さんま のり<br>もめんどうふ だいず みそ              | こめ さとう アーモンド<br>じゃがいも つきこんにやく<br>あぶら      | キャベツ きゅうり にんじん<br>もやし しょうが ごぼう<br>たまねぎ ながねぎ          |
| 30金 | ごはん ししゃものごまてんぷら<br>きゅうりあえ とうもろこし<br>だいずわかめスープ ぎゅうにゅう  | 659   | 24.0  | 22.3 | ぎゅうにゅう ししゃも たま<br>ご だいず とりにく わかめ            | こめ いりごま ごまあぶら<br>はるさめ あぶら                 | とうもろこし きゅうり たけのこ<br>にんじん ながねぎ しょうが                   |
| 2月  | <b>♪1年生給食試食会♪</b><br>ごはん さけのみそバターやき<br>うめのりサラダ レタススープ<br>てづくりカルピスゼリー ぎゅうにゅう   | 622   | 22.0  | 17.8 | ぎゅうにゅう さけ みそ<br>のり ベーコン                     | こめ バター しろいりごま<br>あぶら                      | にんじん えのきだけ コーン<br>もやし キャベツ きゅうり<br>たまねぎ レタス          |
| 3火  | 遠足のため給食なし   |       |       |      |   |   |  |
| 4水  | ごはん しろみざかなのみそダレがけ ごもくあえ<br>もずくのすましじる ぎゅうにゅう   | 579   | 30.0  | 16.2 | ぎゅうにゅう しろみざかな<br>みそ ひじき もずく とりにく            | こめ あぶら さとう<br>しろいりごま ぎまあぶら                | キャベツ にんじん もやし<br>コーン こまつな ながねぎ                       |
| 5木  | とうもろこしごはん さけのマヨやき おひたし<br>からみとうふじる ぎゅうにゅう   | 606   | 29.0  | 20.5 | ぎゅうにゅう こんぶ さけ<br>みそ チーズ もめんどうふ<br>ぶたひきにく    | こめ マヨネーズ<br>しろいりごま ごまあぶら                  | とうもろこし ほうれんそう<br>キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ にら            |
| 6金  |  <b>♪ミョーコーさん給食♪</b> <br>ミョーコーさんカレー<br>くきわかめのごましょうゆあえ ぎゅうにゅう | 583   | 18.0  | 16.9 | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ くきわかめ                    | こめ あぶら ごまあぶら<br>しろいりごま                    | たまねぎ にんじん なす<br>かぼちゃ ズッキーニ しょうが<br>にんにく えのきだけ キャベツ   |
| 9月  | ごはん さばのふうみやき<br>きりぼしだいこんのやきそばいため<br>かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう  | 648   | 27.0  | 18.1 | ぎゅうにゅう さば ちくわ<br>あおのり ぶたにく<br>もめんどうふ みそ ひじき | こめ あぶら ごまあぶら                              | きりぼしだいこん キャベツ<br>にんじん ピーマン かぼちゃ<br>たまねぎ ながねぎ         |
| 10火 | ごはん ぶりかけ かぼちゃのチーズやき<br>だいずとじゃこのいりに ワンタンスープ<br>ぎゅうにゅう  | 671   | 24.0  | 18.9 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>チーズ だいず しらすぼし<br>なると       | こめ あぶら さとう<br>しろいりごま ワンタン                 | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>もやし こまつな しいたけ<br>ながねぎ              |
| 11水 | カレーどうぶとん かきたまスープ<br>なし ぎゅうにゅう   | 617   | 23.0  | 17.1 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>きぬごしどうふ たまご                  | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                       | にんじん たまねぎ たけのこ<br>しいたけ チンゲンサイ しょうが<br>にんにく にんじん なし   |
| 12木 | ごはん いかのさらさあげ<br>ひじきとだいずのもの ゆうがおのうすくずじる<br>ぎゅうにゅう  | 607   | 27.0  | 17.1 | ぎゅうにゅう いか ひじき<br>だいず あぶらあげ<br>もめんどうふ とりにく   | こめ あぶら しらたき<br>さとう じゃがいも<br>でんぶん          | にんじん ごぼう ゆうがお<br>ながねぎ しいたけ                           |
| 13金 | <b>♪〇年生リクエスト給食♪</b>   |       |       |      |   |   |  |
| 17火 | こめこパン ブルーベリージャム<br>かぼちゃのてづくりコロック こんにやくサラダ<br>もやしスープ おちゃ   | 612   | 18.0  | 15.6 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>たまご とりにく                   | こめ あぶら<br>しろいりごま ごまあぶら                    | かぼちゃ たまねぎ きゅうり<br>キャベツ にんじん もやし<br>えのきだけ しいたけ ながねぎ   |
| 18水 | ごはん さばのごまみそやき しゃきしゃきサラダ<br>くたくさんじる ぎゅうにゅう   | 635   | 24.0  | 19.8 | ぎゅうにゅう さば みそ<br>もめんどうふ                      | こめ すりごま さとう<br>あぶら アーモンド<br>つきこんにやく じゃがいも | きゅうり れんこん にんじん<br>コーン みずな たまねぎ<br>ながねぎ しいたけ          |
| 19木 | ごはん てりやきチキン ラタトイユ<br>じゃがたまスープ ぎゅうにゅう  | 601   | 18.0  | 15.7 | ぎゅうにゅう とりにく ツナ<br>ベーコン たまご                  | こめ オリーブあぶら<br>じゃがいも                       | ズッキーニ なす きいろピーマ<br>ン トマト ピーマン しょうが<br>にんにく たまねぎ にんじん |
| 20金 | <b>♪お月見給食♪</b><br>いろいろごはん にくだんこのあまダレがけ<br>ごまみそあえ おつきみじる ぎゅうにゅう  | 630   | 23.0  | 21.0 | ぎゅうにゅう あおだいず<br>ぶたにく みそ わかめ<br>うずらのたまご      | こめ しろすりごま さとう                             | にんじん ほうれんそう もやし<br>たまねぎ ながねぎ だいこん                    |
| 24火 | わふううどん なますかぼちゃサラダ<br>だいがくいも ジョア   | 646   | 20.0  | 13.0 | ジョア とりにく<br>あぶらあげ ハム                        | ゆでうどん あぶら さとう<br>くろいりごま さつまいも             | いとりに にんじん たまねぎ<br>ごぼう ながねぎ しいたけ<br>きゅうり              |
| 25水 | ごはん チーズオムレツ <b>ねぼねぼサラダ</b><br>ニョッキスープ 牛乳  | 586   | 21.0  | 15.4 | ぎゅうにゅう たまご チーズ<br>わかめ とりにく                  | こめ じゃがいも でんぶん<br>はるさめ                     | きゅうり おくら キャベツ<br>にんじん たまねぎ もやし                       |
| 26木 | <b>♪マラソン大会がんばったね給食♪</b><br>じゃこわかめごはん ぶたにくのごまダレがけ<br>もやしあえ はるさめスープ<br>デザート ぎゅうにゅう  | 698   | 25.0  | 24.9 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ<br>わかめ ぶたにく たまご<br>みそ のり なると | こめ しろいりごま すりご<br>ま ごまあぶら はるさめ             | もやし こまつな にんじん<br>たけのこ しいたけ                           |
| 27金 | ごはん さんまのおしおやき なめたけあえ<br>さつまじる ぎゅうにゅう  | 684   | 26.0  | 25.1 | ぎゅうにゅう さんま ぶたにく<br>あぶらあげ だいず みそ             | こめ つきこんにやく<br>さつまいも                       | キャベツ もやし こまつな<br>にんじん だいこん ながねぎ                      |
| 30月 | ごはん さけのあげに さっぱりわかめあえ<br>ぎのことさといものみそしる ぎゅうにゅう  | 582   | 24.0  | 15.4 | ぎゅうにゅう さけ わかめ<br>もめんどうふ だいず みそ              | こめ しろいりごま さとう<br>さいいも あぶら                 | キャベツ にんじん もやし<br>ごぼう えのきだけ なめこ<br>しめじ ながねぎ           |

マラソン大会応援サラダ

