



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 こんにやくサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	646	24.0	19.2	ぎゅうにゅう しろみざかな たまご	こめ あぶら さとう つきこんにやく しろいりご ま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン こまつな
27火	ごはん ぶたにくのバーベキューソース じゃがいものカレーふうみいため 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 さつまあげ だいず みそ	こめ じゃがいも つきこんにやく さとう	たまねぎ りんご しょうが にんじん ピーマン なす おくら しめじ
28水	ごはん あつあげのあまみそがけ 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 みそ ぶたにく	こめ こめこ さとう あぶら しろすりごま じゃがいも つきこんにやく	もやし きゅうり キャベツ こまつな にんじん コーン 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 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 もめんどうふ だいず みそ	こめ さとう アーモンド じゃがいも つきこんにやく あぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ
30金	ごはん ししゃものごまてんぷら きゅうりあえ とうもろこし 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 ご だいず とりにく わかめ	こめ いりごま ごまあぶら はるさめ あぶら	とうもろこし きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ しょうが
2月	♪1年生給食試食会♪ ごはん さけのみそバターやき うめりサラダ レタススープ 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 のり ベーコン	こめ バター しろいりごま あぶら	にんじん えのきだけ コーン もやし キャベツ きゅうり 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 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 みそ ひじき もずく とりにく	こめ あぶら さとう しろいりごま ぎまあぶら	キャベツ にんじん もやし 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 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 みそ チーズ もめんどうふ ぶたひきにく	こめ マヨネーズ しろいりごま ごまあぶら	とうもろこし ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら
6金	 ♪ミョーコーさん給食♪  ミョーコーさんカレー 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 チーズ くきわかめ	こめ あぶら ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ しょうが 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 きりぼしだいこんのやきそばいため 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 あおのり ぶたにく 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 にんじん ピーマン かぼちゃ 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 だいずとじゃこのいりに ワンタンスープ ぎゅうにゅう	671	24.0	18.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ だいず しらすぼし なると	こめ あぶら さとう しろいりごま ワンタン	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ ながねぎ
11水	カレーどうぶとん かきたまスープ なし ぎゅうにゅう	617	23.0	17.1	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん なし
12木	ごはん いかのさらさあげ ひじきとだいずのもの ゆうがおのうすくずじる ぎゅうにゅう	607	27.0	17.1	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず あぶらあげ もめんどうふ とりにく	こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう ゆうがお ながねぎ しいたけ
13金	♪〇年生リクエスト給食♪						
17火	こめこパン ブルーベリージャム かぼちゃのてづくりコロック こんにやくサラダ 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 たまご とりにく	こめ あぶら しろいりごま ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん もやし 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 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 もめんどうふ	こめ すりごま さとう あぶら アーモンド つきこんにやく じゃがいも	きゅうり れんこん にんじん コーン みずな たまねぎ 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 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 ベーコン たまご	こめ オリーブあぶら じゃがいも	ズッキーニ なす きいろピーマ ン トマト ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん
20金	♪お月見給食♪ いろいろごはん にくだんこのあまダレがけ 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 ぶたにく みそ わかめ 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 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 だいがくいも ジョア	646	20.0	13.0	ジョア とりにく あぶらあげ ハム	ゆでうどん あぶら さとう くろいりごま さつまいも	いとりに にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ しいたけ きゅうり
25水	ごはん チーズオムレツ ねぼねぼサラダ 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 わかめ とりにく	こめ じゃがいも でんぶん はるさめ	きゅうり おくら キャベツ にんじん たまねぎ もやし
26木	♪マラソン大会がんばったね給食♪ じゃこわかめごはん ぶたにくのごまダレがけ もやしあえ はるさめスープ 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 わかめ ぶたにく たまご みそ のり なると	こめ しろいりごま すりご ま ごまあぶら はるさめ	もやし こまつな にんじん 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 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 あぶらあげ だいず みそ	こめ つきこんにやく さつまいも	キャベツ もやし こまつな 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 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 もめんどうふ だいず みそ	こめ しろいりごま さとう さいとも あぶら	キャベツ にんじん もやし ごぼう えのきだけ なめこ しめじ ながねぎ

マラソン大会応援サラダ

