



平成30年9月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
5	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため チーズポテト コーンスープ いちごジャム	パン あぶら でんぶん パター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン パセリ コーン にんじん チンゲンサイ	639 26.5
6	木	なつやさいかレー ぎゅうにゅう グリーンサラダ (ドレッシング) れいとうみかん	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ にんじん アスパラガス コーン みかん	685 18.5
7	金	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー はるさめサラダ マカロニスープ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー やきぶた とりにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ さやいんげん	619 26.5
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきししゃも (2こ) ◆こまつなとごぼうのごまあえ あつあげとやさいのうまに	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ あつあげ とりにく	こまつな ごぼう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	633 27.2
11	火	なめし ぎゅうにゅう チンジャオロースー チンゲンサイのちゅうかあえ キムチスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきぶた ぶたにく	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ いら あおな	646 24.0
12	水	パン ぎゅうにゅう ポテトカップのかぼちゃグラタン ズッキーニのソテー とりにくとキャベツのトマトに	パン じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン ズッキーニ にんにく キャベツ トマト さやいんげん	622 22.5
13	木	ごはん ぎゅうにゅう モロヘイヤのかきあげ ひじきとツナのいために とうがンのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	モロヘイヤ かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん さやいんげん とうがん なましいたけ ねぎ	658 22.2
14	金	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーそぼろに ピーマンのハムのソテー やさいスープ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース あおピーマン もやし キャベツ しめじ さやいんげん	601 25.5
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがいため ◆こまつなのじゃこごまあえ すましじる	ごはん さとう あぶら ごま ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすほし とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが あおピーマン こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	626 26.6
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう たちうおフライ (タルタルソース) スパゲティのケチャップいため チンゲンサイのスープ	こくとう パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら タルタルソース スパゲティ	ぎゅうにゅう たちうお ベーコン とりにく とうふ	たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	640 24.0
20	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ はくさいのあますあえ じゃがいものみそしる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	はくさい にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ	665 25.9
21	金	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース もやしのカレーいため コンソメスープ りんごジャム	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	レモン パセリ もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン	630 26.7
25	火	★行事食【おつきみ】★ 【石海・斑鳩】えだまめごはん 【太田・龍田】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう さといものそぼろに ◆たくあんあえ だんごいりすましじる ぶどう	【全校】 ごはん でんぶん さといも さとう あぶら もち	【石・斑】わかめ 【全校】 ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	【石・斑】えだまめ 【全校】だいこん にんじん しょうが さやいんげん キャベツ もやし たくあん たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう	625 23.7
26	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき ツナとわかめのサラダ (ドレッシング) ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン だいす	にんにく コーン ぎゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	648 29.3
27	木	★日本のお汁めぐり～あおもり～★ 【太田・龍田】えだまめごはん 【石海・斑鳩】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう さんまのかぼやしきぶら ほうれんそうのおひたし ごしよさんぼうじる	【全校】 ごはん でんぶん あぶら さとう さとう いもだんご	【太・龍】わかめ 【全校】 ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ぶたにく	【太・龍】えだまめ 【全校】しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ こんにゃく ごぼう しろねぎ	687 25.5
28	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに (2こ) さんしょくごまあえ コーンポタージュ	パン さとう ごま じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん コーン パセリ	654 33.5

