



平成30年9月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 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) たんぱくしつ (g)
5	水	なつやさいカレー 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 あおビーマン 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	487 12.8
6	木	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 バター 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 あおビーマン パセリ コーン にんじん チングンサイ	455 19.2
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきししゃも ◆こまつなごぼうのごまあえ あつあげとやさいのうまい	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	427 18.6
10	月	パン ぎゅうにゅう ワインナーのソテー 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 ウィンナー ^{ヤキ} やきぶた とりにく	たまねぎ あおビーマン あかビーマン しめじ キャベツ もやし にんじん チングンサイ さやいんげん	439 18.6
11	火	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	457 15.9
12	水	なめし ぎゅうにゅう チンジャオロースー チング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	あおビーマン だけのこ にんにく しょうが キャベツ チングンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきだけ にら あおな	447 17.2
13	木	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 あおビーマン もやし キャベツ しめじ さやいんげん	421 17.9
14	金	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 とうがんのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし 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	454 15.5
18	火	こくとうパン ぎゅうにゅう たちうおフライ スパゲティのケチャップいため チングンサイのスープ	こくとう パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら 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 あおビーマン はくさい ほししいたけ チングンサイ シュガ	461 17.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがいため ◆こまつなじやこごまあえ すまじる	ごはん さとう あぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん シュガ あおビーマン こまつな はくさい えのきだけ ねぎ	421 19.1
20	木	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 チングンサイ キャベツ にんじん コーン	445 18.8
21	金	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 えのきだけ ねぎ	438 17.5
25	火	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 きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	418 20.1
26	水	★行事食【おつきみ】★ えだまめごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに ◆たくあんあえ だんごいりすまじる ぶどう	ごはん でんぶん さといも さとう あぶら もち	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまあげ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	えだまめ 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 えのきだけ ねぎ ぶどう	429 16.6
27	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに さんしょくごまあえ コーンボタージュ	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 シュガ こまつな はくさい にんじん コーン パセリ	423 20.3
28	金	★日本のお汁めぐり～あおもり～★ ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう ほうれんそうのおひたし ごしょさんぼうじる	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう いもだんご	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ぶたにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ まいだけ ほししいたけ こんにゃく ごぼう しろねぎ	471 16.6

