



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) たんぱく質 (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 ジャがいも 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	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 でんぷん 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	455 19.2
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆やしししゃも ◆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	427 18.6
10	月	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 ジャがいも	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	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 ジャがいも あぶら でんぷん 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 スズキーニ 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 チンゲンサイのちゅうかあえ キムチスープ	ごはん でんぷん 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	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 ジャがいも	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	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 チンゲンサイのスープ	こくとう パン パンこ こむぎこ でんぷん 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 あおピーマン はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	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 ◆こまつなのじゃこごまあえ すましじる	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 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	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 でんぷん あぶら さとう ジャがいも 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	445 18.8
21	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうにごみハンバーグ 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 でんぷん ジャがいも	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	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 だんごいりすましじる ぶどう	ごはん でんぷん 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 えのきたけ 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 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	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 ほうれんそうのおひたし ごしよさんぼうじる	ごはん でんぷん 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 まいたけ ほししいたけ こんにゃく ごぼう しろねぎ	471 16.6





