



9がつのこんだてひょう



大江小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくひんめい						えいようか (中学年)
					(あか) おもに体をつくるもの		(みどり) おもに体の調子を整えるもの		(きいろ) おもにエネルギーのもとになるもの		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
1	か			まめのドライカレー やさいスープ フルーツミックス	だいず・ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん チンゲンサイ	コーン・えだまめ・にんにく しょうが・キャベツ・たまねぎ しめじ・おうとう・パイン	パン じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	599 22.1
2	すい			ごもくうどん ごまネーズあえ あじつけのり	とりにく・あぶらあげ かまぼこ・ツナ かつおだし	わかめ・こんぶだし ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ もやし・キャベツ・きゅうり	うどん こめ・むぎ ノンエッグマヨネーズ	ごま ノンエッグマヨネーズ	589 24.6
3	もく			マーボー豆腐 かいそうサラダ	とうふ・ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ・かいそう	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ キャベツ・きゅうり しょうが・にんにく	こめ・でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	627 24.9
4	きん			さかなのケチャップあえ ラビオリスープ ミックスナッツ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・とうがん	こむぎこ・でんぷん さとう・ラビオリ パン	あぶら アーモンド カシューナッツ	628 28.4
7	げつ			けいはん もやしのごますあえ ムース	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ もやし・キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ さとう ムース	あぶら ごま	587 20.8
8	か			きびなごのマリネ にくだんごスープ マーシャルピンズ	きびなご ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン・あかピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ キャベツ・もやし・しいたけ	こむぎこ・さとう パン	あぶら マーシャルピンズ	635 23.5
9	すい			わぎゅうカレー じゃこまめサラダ ぶどう	ぎゅうにく だいず	チーズ・ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん	たまねぎ・りんごピュレ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり ぶどう	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	735 24.0
10	もく			なつパテこんどん さんまのかんろに かきたまじる	ぶたにく さんま たまご・かつおだし	ひじき ぎゅうにゅう こんぶだし	にら にんじん・ねぎ	れんこん・しょうが たまねぎ・えのきたけ	こめ・さとう じゃがいも・でんぷん	ごまあぶら	699 28.8
11	きん			さかなのムニエル ラタトゥーユ パイザヌ	ホキ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト・ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ・レモン なす・にんにく キャベツ・コーン	こむぎこ・でんぷん パン じゃがいも	あぶら・バター あぶら	621 26.4
14	げつ			さかなのてんぷら ぶたじる そくせきあえ	ホキ・とうふ ぶたにく・みそ	あおのり いりこだし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん・ごぼう しょうが・キャベツ きゅうり・はりはりづけ	こめ・むぎ・こむぎこ じゃがいも・こんにゃく	あぶら ごま	661 23.8
15	か			あつあげのチリソース もずくとたまごのスープ フルーツあんじん	あつあげ・ぶたにく たまご・かつおだし	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん・チンゲンサイ	しめじ・にんにく・しょうが たまねぎ パイン・おうとう	パン・さとう でんぷん あんじょう・マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	581 25.4
16	すい			しおにくじゃが はるさめのすのもの ひやっこ・しょうゆ	ぶたにく ちぎりあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく キャベツ・コーン	じゃがいも・こんにゃく はるさめ・さとう こめ・むぎ	あぶら ごま	651 23.4
17	もく			ピーマンとぶたにくのピリからいため じゃがいものみそしる だいずといりこのゆかりあえ	ぶたにく あぶらあげ・みそ だいず	ぎゅうにゅう いりこだし いりこ	ピーマン にんじん・ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ・えのきたけ	こめ・さとう じゃがいも	あぶら	660 27.2
18	きん			スパイシーやきそば ぎょうざ パイン	ぶたにく・いか・かまぼこ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ たまねぎ・にんにく パイン	パン・スパゲッティ	あぶら	608 23.8
23	すい			ハヤシライス ナッツサラダ	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	635 19.5
24	もく			しいらのこうみソース せんぎりじゃがいものサラダ うずらたまごのすましじる	しいら うずらたまご・とうふ かまぼこ・かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	ねぎ にんじん	しょうが・にんにく もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	652 30.0
25	きん			ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ なしりりサラダ	ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・なし・きゅうり	パン マカロニ・さとう	あぶら カシューナッツ	590 22.1
28	げつ			さかなのごまソース もやしのこんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる	あじ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに いりこだし	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし・きゅうり きりぼしだいこん	でんぷん・さとう こめ・むぎ	あぶら・ごまあぶら ごま	653 25.2
29	か			セルフツナサンド こめこのクリームスープ きなこビーンズ	ツナ・とりにく いんげんまめ・ベーコン だいず・きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも・こめこ さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ バター・あぶら	587 26.2
30	すい			ピピンバ わかめスープ ミニみかんゼリー	ぶたにく・ぎゅうにく とうふ・かまぼこ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ・にんじん	しいたけ・にんにく しょうが・もやし きゅうり・たまねぎ	こめ・むぎ さとう みかんゼリー	ごま・あぶら ごまあぶら	593 22.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

9日(水)わぎゅうの日

新型コロナウイルスの影響で、和牛を買う人が減っています。そこで熊本県では、おいしい和牛の味を知ってもらおうと、9月～11月の給食で和牛を使います。費用は熊本県が出します。熊本県の全国的にも有名な「くまもと黒毛和牛」「くまもとあか牛」を使います。



10日(木)わくわく楽しい給食作品展 入賞さくひん

『夏バテ来どん』
城西小学校 わたなべ あゆか さん

暑さで疲れた体に元気をくれる豚肉、にら、れんこんをた使ったどんぶりです。ひじきも入っていて、栄養たっぷりです。これを食べれば夏バテ知らずです！



11日(金)あじのたび フランス

東京オリンピック・パラリンピックにむけて 歴代開催地をめぐる味の旅



- ムニエル 魚に下味をつけ、小麦粉をまぶし、バターで焼いた料理です。
- ラタトゥーユ 夏野菜の煮込み料理で、フランスの郷土料理です。
- パイザヌ フランスの家庭料理で、野菜やベーコンを細かく切り、コトコト煮込んだスープです。

17日(木) ひごまるデー

「だいず」をしょうかいします。

