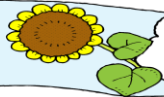




8月



こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	
30	か	ポークカレー		フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ もも にんにく しょうが リンゴピューレ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	611 19.0
31	すい	まるパン		てりやきハンバーグ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ だいこん しめじ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら	571 24.5



9月



こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	
1	もく	ごはん		しおにくじゃが すみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	567 20.0
2	きん	むぎごはん		にくだんごじる れんこんサラダ いっしょくあじつけのり	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし しょうが しいたけ れんこん きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら	542 19.3
5	げつ	しょくパン		きびなごフライ リンゴジャム タイピーエン	ぎゅうにゅう きびなご うずらのたまご ぶたにく かまぼこ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	パン ばんこ あぶら リンゴジャム はるさめ あぶら ごまあぶら	484 21.8
6	か	ハヤシライス		コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	585 19.7
7	すい	コッパン		さかなのクチャップソースあえ ラビオリスープ いっしょくこくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ みそ ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ キャベツ	パン こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ラビオリ こくとうだいず	550 24.9
8	もく	けいはん		くきわかめのごますあえ ムース	とりにく たまご ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ たくあんづけ しいたけ もやし キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ムース	509 19.3
9	きん	むぎごはん		カレーマターポ-どうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	613 25.2
12	げつ	コッパン		ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー いんげんまめ 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 きゅうり	パン マカロニ さとう あぶら アーモンド	573 22.9
13	か	ハヤシライス		コールスロー みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら みかんゼリー	585 19.7
14	すい	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	ぎゅうにゅう ツナ とりにく いんげんまめ ベーコン チーズ だいず きなこ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ パター あぶら でんぷん さとう	560 26.2
15	もく	ごはん		じゃがいものそぼろに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちぎりあげ	にんじん たまねぎ いんげん ゆかり もやし キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	569 20.2
16	きん	あしのたび あやめ たまご なんかんあげどん		なしいりサラダ だしそうめんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ かつお・こんぶ(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ なし きゅうり チンゲンサイ しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら そうめん	575 22.2

敬老の日

19	げつ	敬老の日						
20	か	むぎごはん		ピーマンと豚肉のピリからいため だいずといりこのかおりあえ じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりこ あおのり あぶらあげ みそ いりこ(だし)	ピーマン もやし たまねぎ にんにく にんじん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	619 27.7
21	すい	ミルクパン		スパイシーやきそば ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ししゃも	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんにく	パン スパゲッティ あぶら ばんこ	569 25.5
22	もく	ごはん		いわしのかんろに はるさめのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし たまご かつお・こんぶ(だし)	にんじん キャベツ コーン ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう はるさめ ごま じゃがいも でんぷん	631 24.2

秋分の日

23	きん	秋分の日						
26	げつ	チリコンカン		やさいスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん キャベツ しめじ パイン もも	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	562 24.2
27	か	ビビンバ		うずらたまごわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく うずらのたまご とうふ かまぼこ かつおぶし(だし) 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 ごま あぶら ごまあぶら	582 24.1
28	すい	しょくぱん		ごもくうどん ごまネーズあえ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かつお・こんぶ(だし) わかめ ツナ	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	パン うどん ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ	570 26.3
29	もく	ごはん		さかなのてんぷら ひじきあえ きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ひじき とうふ みそ いりこ(だし)	こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ こむぎこ あぶら さとう	609 22.8
30	きん	カレー		じゃこまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず しらすばし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	609 22.0

※献立は都合により変更する場合があります。(変更した献立は朱書きで訂正しております)