

8・9月こんだてひょう



田原小学校

| ひ | よう | しゅしゅく | 牛乳 | こんだて | しょくひんめい | | | エネルギー(kcal) |
|----|----|--------------------------|----|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
| | | | | | はたらくちからたいおんになる(き) | ちやにくほねなどをつくる(あか) | からだのちようしよまよひしよをまふせ(みどり) | たんぱく質(g) |
| 30 | 金 | ポークカレー | | バインサラダ ムース | こめ むぎ じゃがいも あぶら ムース | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ バイン きゅうり | 601 19.4 |
| 2 | 月 | チリコンカン | | やさしいスープ みかんゼリー | パン さとう あぶら じゃがいも みかんゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいた | にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ | 539 23.2 |
| 3 | 火 | むぎごはん | | しおにくじゃが きりぼしだいこんのそくせきづけ ふりかけ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ サラダこんぶ | にんじん たまねぎ いんげん にんにく きゅうり きりぼしだいこん | 560 20.4 |
| 4 | 水 | ごはん | | ハンバーグのきのこソースかけ かぼちゃのみそしる | こめ さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし) | かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん | 608 22.7 |
| 5 | 木 | セルフ ツナサンド | | こめこのクリームスープ ことうビーンズ | パン じゃがいも こめこ ことう でんぶん あぶら バター ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ベーコン ツナ いんげんまめ チーズ だいた ハム | にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ | 569 24.2 |
| 6 | 金 | ぶちまる む ぎごはん | | ぶたにくとなすのみそいため たくあんのあえもの わかめじる | こめ むぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こうやどうふ みそ とうふ | にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ なす しょうが キャベツ きゅうり たくあんづけ | 547 22.9 |
| 9 | 月 | ミルクパ ン | | ウインナーとしらしいんげんまめのバスラ ナッツサラダ | パン マカロニ さとう あぶらアーモンド | ぎゅうにゅう ウインナー チーズ いんげんまめ | にんじん トマト たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく | 577 23.0 |
| | 火 | しるめり おあさかじょう むぎごはん | | さばのしょうがに れんこんのすのもの にくすい | こめ むぎ さとう ごま こんにやく あぶら | ぎゅうにゅう さば とうふ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし(だし) こんぶ(だし) | にんじん ねぎ しょうが キャベツ れんこん きゅうり たまねぎ ごぼう | 628 26.0 |
| 11 | 水 | ハヤシ ライス | | ビーンズサラダ ぶどう | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンフレーク だいた いんげんまめ | 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 ぶどう | 628 22.7 |
| 12 | 木 | まるパン | | さかなフライ コールスロー じゃがいもとベーコンのスープ | パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン ホキ | にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ | 556 22.6 |
| 13 | 金 | けいはん | | くきわかめのごますあえ ムース | こめ さとう ムース あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ | にんじん ねぎ しいたけ たくあんづけ もやし キャベツ | 555 20.4 |
| 17 | 火 | むぎごはん | | さかなとれんこんのあますあえ きのこのみそしる つきみだんご | こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら しらたまもち | ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ きなこ いりこ(だし) | にんじん ねぎ ピーマン れんこん たまねぎ えのきたけ しめじ | 582 23.6 |
| 18 | 水 | だいたの シャキシャキ そぼろどん | | ひこまのステーキ だいた かきたまじる わかめのすのもの | こめ さとう でんぶん さとう あぶら ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく だいた わかめ こんにやく かつおぶし(だし) かつおこ | にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ | 573 23.3 |
| 19 | 木 | コッペパン | | スパイシーやきそば ししゃもフライ なしりフルーツミックス | パン スパゲッティ あぶら パンこ カクテルゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく 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 バイン おうとう なし | 546 23.3 |
| 20 | 金 | ぶちまる む ぎごはん | | マーボーどうふ もやしのナムル いっしょくあじつけのり | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいた みそ しらすほし いっしょくあじつけのり | ねぎ にんじん いら たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし | 603 28.6 |
| 24 | 火 | むぎごはん | | いわしのかんろに もやしのごまあえ ぶたじる | こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ いりこ(だし) | にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しょうが | 611 23.4 |
| 25 | 水 | ポークカレー | | アイアンサラダ | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ | にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん きくらげ | 612 21.4 |
| 26 | 木 | きなこ あ げパン | | タイビーエン にんじんサラダ ミックスナッツ | パン はるさめ さとう あぶら ごまあぶら アーモンド カシューナッツ | ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく かまぼこ チキンフレーク きなこ | にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ | 609 26.5 |
| 27 | 金 | ごはん | | ごもくうどん ごまネーズあえ いっしょくのりつくだに | こめ うどん ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ のりつくだに こんぶ(だし) かつおぶし(だし) | にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり | 564 21.6 |
| 30 | 月 | コッペパン | | さかなのケチャップソースあえ ラビオリスー りんごジャム | パン こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ラビオリ りんごジャム | ぎゅうにゅう ホキ みそ ベーコン | にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しめじ | 597 24.7 |

※ 都合により献立が変更になることがあります。