



8・9月 こんだてひょう



戸出西部小学校

主 食	献立名 多くふくまれる栄養素	赤 血や肉や骨になるもの		黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		E:エネルギー
		タンパク質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		P:タンパク質
						F:脂質		
8月31日(木) 救給カレー	<防災こんだて> いちごヨーグルト アーモンド小魚 オレンジジュース 水	ヨーグルト 脱脂粉乳 かたくりいわし	ごはん じゃがいも さとう	サラダ油 アーモンド	にんじん トマト	とうもろこし 玉ねぎ しめじ いちご オレンジ	E 640 kcal P 11.6 g F 27.0 g	
1日(金) コッペパン	豚肉のジャンロー 三色ナムル たまごとコーンのスープ 梨	ぶた肉 たまご	牛にゅう 牛にゅう	コッペパン さとう でんぶん	ごま油 白ごま	にんじん パセリ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし 梨	E 573 kcal P 26.5 g F 19.6 g	
4日(月) カレーライス (妻ごはん)	えびフリッター きゅうりともやしのごまあえ	えび らん白 ぶた肉	牛にゅう チーズ	妻ごはん さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 白ごま サラダ油 カレールー	にんじん しょうが 玉ねぎ	E 707 kcal P 21.3 g F 24.1 g	
5日(火) ごはん(減量)	ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草ともやしのひたし いなりうどん	ふくらぎ みそ 油あげ	牛にゅう	ごはん でんぶん さとう うどん	油	ほうれん草 にんじん しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ	E 687 kcal P 25.9 g F 26.0 g	
6日(水) 食パン	オムレツ ひじきサラダ マカロニのトマトスープ いちごジャム	たまご ベーコン	牛にゅう ひじき	食パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油 白ごま オリーブ油 ジャム	ブロッコリー にんじん トマト いんげん いちご	E 635 kcal P 23.2 g F 21.1 g	
7日(木) ごはん	いわしのかば焼き 水菜のひたし もずくのおつゆ パイナップル	いわし 油あげ みそ	牛にゅう もずく	ごはん でんぶん さとう	油	にんじん しょうが 水菜 キャベツ えのきたけ 大根 パイナップル	E 645 kcal P 23.2 g F 22.9 g	
8日(金) コッペパン	タンドリーチキン ごぼうサラダ フルーツポンチ	とり肉	牛にゅう ヨーグルト 寒天	コッペパン さとう ゼリー サイダー	サラダ油 アーモンド	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ もも パイナップル パナナ	E 575 kcal P 24.2 g F 15.7 g	
11日(月) ごはん	さばのホイル焼き 中華風大豆のうま煮 きのこ汁 ぶどうゼリー	さば みそ ぶた肉 大豆 絹ごし豆腐	牛にゅう	ごはん さとう 米粉 ゼリー	サラダ油	にんじん ピーマン しょうが ねぎ たけのこ しめじ えのきたけ ぶどう	E 636 kcal P 25.1 g F 16.0 g	
12日(火) ごはん	春巻き ハンサンスー マーボー豆腐	ぶた肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛にゅう	ごはん 小麦粉 春雨 でんぶん さとう	油 ごま油 サラダ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 平しいたけ たけのこ ねぎ	E 661 kcal P 20.3 g F 21.0 g	
13日(水) 米粉入りパン	干草焼き フルーツヨーグルトあえ ワナンスープ	とり肉 たまご ぶた肉	牛にゅう チーズ ヨーグルト	米粉入りパン さとう ワンタン	サラダ油	にんじん ピーマン 玉ねぎ りんご オレンジ もも パイナップル パナナ レーズン 白菜 もやし 平しいたけ ねぎ	E 594 kcal P 22.5 g F 18.3 g	
14日(木) ごはん	さげのごまネーズ焼き 小松菜と切干大根のひたし ぶた汁 冷凍みかん	さげ ぶた肉 みそ	牛にゅう	ごはん さつまいも こんにやく	マヨネーズ 白ごま	小松菜 にんじん キャベツ 切干大根 大根 ねぎ みかん	E 639 kcal P 26.2 g F 18.1 g	
15日(金) ごはん	げんげのからあげ ほうれん草のゆばあえ 野菜のうま煮	げんげ ゆば 油あげ	牛にゅう	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	油	ほうれん草 にんじん キャベツ たけのこ ごぼう	E 611 kcal P 21.9 g F 18.4 g	
18日(月)	敬老の日							
19日(火) 戸出 玉ねぎの スタミナ丼	<たかおか食19井こんだて> 塩もみ じゃがいもわかめのみそ汁 りんごヨーグルト	ぶた肉 みそ	牛にゅう わかめ ヨーグルト	ごはん でんぶん じゃがいも	サラダ油 白ごま	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ りんご	E 574 kcal P 20.6 g F 13.9 g	
20日(水) コッペパン	なっばロロケ カラフルあえ ピーズチャウダー	大豆 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛にゅう チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	コッペパン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	サラダ油 油 白ごま マーガリン	小松菜 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ マッシュルーム	E 708 kcal P 24.3 g F 28.8 g	
21日(木) ごはん	ししゃもフリッター 変わりつけ 八宝菜	ししゃも ぶた肉 いか うずらたまご	牛にゅう 青のり	ごはん さとう 小麦粉 でんぶん	油 サラダ油	にんじん チンゲン菜 しょうが キャベツ きゅうり 白菜 たくあん 玉ねぎ たけのこ 平しいたけ ヤングコーン	E 627 kcal P 22.3 g F 22.0 g	
22日(金) 2/3 コッペパン	えびシューマイ 野菜サラダ 焼きそば ピーチシャーベット	えび らん白 すりみ ぶた肉	牛にゅう	コッペパン 小麦粉 でんぶん さとう 中華めん	サラダ油	にんじん ブロッコリー きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ もも	E 592 kcal P 22.8 g F 17.3 g	
25日(月) ごはん	ひよこ豆のあげがらめ キャベツときゅうりのこんぶづけ かぼちゃのみそ汁 巨峰	ひよこ豆 高野豆腐 油あげ みそ	牛にゅう こんぶ	ごはん でんぶん さとう	油 白ごま	かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 巨峰	E 673 kcal P 22.1 g F 22.1 g	
26日(火) ごはん	さんまの塩焼き ほうれん草としいたけのひたし 肉じゃが	さんま ぶた肉	牛にゅう	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		ほうれん草 にんじん いんげん キャベツ しいたけ 玉ねぎ	E 658 kcal P 23.9 g F 21.9 g	
27日(水) コッペパン	ハンバーグ ポイル野菜 ポテトスープ 国吉りんご	牛肉 豚肉 ベーコン	牛にゅう	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも	マーガリン	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし りんご	E 580 kcal P 24.4 g F 18.9 g	
28日(木) ごはん	いかのアーモンドがらめ 海そうサラダ みそけんちん汁 豆にゅうプリン	いか 大豆 絹ごし豆腐 とり肉 みそ 豆にゅう	牛にゅう わかめ	ごはん でんぶん さとう こんにやく	油 サラダ油 アーモンド 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	E 659 kcal P 26.0 g F 23.0 g	
29日(金) 秋の香り ごはん	とり肉の香味焼き 小松菜のごまあえ 手まりふのすまし汁	油あげ とり肉 絹ごし豆腐	牛にゅう	ごはん こんにやく 手まりふ	り 白ごま	にんじん 小松菜 しめじ ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ	E 632 kcal P 27.0 g F 18.6 g	

★牛にゅうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

基準 E 640 kcal

P 24.0 g

F 19.6 g