



8・9月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	主食	献立名		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
		多くふくまれる栄養素		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
8/31日(金)	ナン	救急カレー ヨーグルト りんごジュース	ぼうさいきゅうしょく	ヨーグルト 脱脂粉乳	ごはん ナン じゃがいも さとう	サラダ油	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ	E 547 kcal P 10.1 g F 18 g	
9/3日(月)	ごはん	ぶた肉のジャンロー 三色ナムル みそけんちん汁 薬		ぶた肉 とうふ みそ とり肉	ごはん さとう こんにやく	サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん だいこん しょうが ねぎ なし	E 592 kcal P 24.1 g F 16.7 g		
4日(火)	ごはん	さけのマヨネーズ焼き【卵】 青菜と切り干し大根のひたし 野菜のうま煮		さけ 油あげ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	マヨネーズ 白ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 切り干し大根 たけのこ ふき ごぼう	E 635 kcal P 24.9 g F 16.3 g	
5日(水)	食パン	わかどり肉のから揚げ ひじきサラダ はるさめスープ チョコレートクリーム		とり肉 ぶた肉	ごはん さとう でんぶん はるさめ	サラダ油 チョコレートクリーム	ブロッコリー にんじん	しょうが とうもろこし たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい	E 675 kcal P 27.5 g F 28.9 g	
6日(木)	ごはん	ししゃものフライ キャベツともやしのおひたし 八宝菜【卵】		ぶた肉 うずら卵	ごはん さとう でんぶん パン粉	サラダ油	にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ 玉ねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ チンゲン菜	E 590 kcal P 21.9 g F 18.3 g	
7日(金)	米粉入りパン	ちぐさ焼き【卵】 フルーツヨーグルトあえ ポテトスープ		とり肉 卵	ごはん さとう ヨーグルト じゃがいも	白ごま サラダ油	にんじん パセリ	たまねぎ りんご バインアップル みかん もも レーズン パナナ	E 617 kcal P 21.7 g F 20.2 g	
10日(月)	ごはん	えびシューマイ【え】【卵】 パンサンスー マーボー豆腐		えび 卵白 すりみ 赤みそ ぶた肉 豆腐	ごはん さとう 小麦粉 でんぶん はるさめ	サラダ油 ごま油	にんじん	しょうが きゅうり にんにく ほししいたけ 玉ねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし	E 624 kcal P 22.4 g F 17.4 g	
11日(火)	ごはん(減量)	ふくらぎのあまみそかけ 青菜のおひたし いなりうどん		ふくらぎ みそ 油揚げ	ごはん さとう うどん でんぶん	サラダ油	にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれん草	E 679 kcal P 25.8 g F 25.7 g	
12日(水)	食パン	なっぼロケット カラフルサラダ イタリアンスープ【卵】		ベーコン たまご 大豆 卵	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	白ごま サラダ油 オリーブオイル	小松菜 にんじん ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	E 610 kcal P 20.7 g F 26.7 g	
13日(木)	ごはん	焼きそば 中華風大豆のうま煮 じゃがいもわかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー		さば 大豆 みそ ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ ほししいたけ えのきだけ ねぎ	E 672 kcal P 28.1 g F 18.8 g	
14日(金)	シーフード ハヤシライス 【い】【え】	オムレツ【卵】 きゅうりとみそ汁 国吉りんご		いか えび たまご 卵	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶん	サラダ油 白ごま	にんじん	もやし たまねぎ しょうが きゅうり りんご	E 634 kcal P 20.1 g F 16.8 g	
17日(月)	敬老の日									
18日(火)	高岡野菜の スタミナ丼	くたかおか食10丼こんだて 塩もみ きこのみそ汁 果実ヨーグルト	19日 食の日	ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	サラダ油 白ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ にんにく りんご きゅうり キャベツ しょうが ねぎ しめじ えのきだけ なましいたけ	E 578 kcal P 22.8 g F 16 g	
19日(水)	2/3コッペパン	わかさぎのフリッター【え】 野菜サラダ【卵】 焼きそば		ぶた肉 卵黄	ごはん さとう 小麦粉 ちゅうかめん でんぶん	サラダ油 ごま	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	E 598 kcal P 21.5 g F 18.5 g	
20日(木)	秋の香り ごはん	さんまの塩焼き ほうれん草のごまあえ だんご汁 お月見ゼリー		さんま みそ とり肉	ごはん さつまいも さとう しらたまだんご こんにやく ゼリー	くり 白ごま	にんじん ほうれん草	しめじ もやし ごぼう ねぎ	E 683 kcal P 23.9 g F 20.7 g	
21日(金)	食パン	とり肉とじゃがいものケチャップからめ 小松菜のあえもの フルーツポンチ		とり肉	ごはん さとう でんぶん ゼリー じゃがいも サイダー	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ みかん もも バインアップル バナナ	E 630 kcal P 21.7 g F 18.1 g	
24日(月)	振替休日									
25日(火)	ごはん	ひよこ豆の揚げからめ ごぼうサラダ 手まりふのすまし汁 巨峰		こうやどうふ わかめ	ごはん でんぶん さとう てまりふ	サラダ油 カシューナッツ 白ごま	にんじん 小松菜	えのきだけ なめこ ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ 巨峰	E 625 kcal P 18.4 g F 20.6 g	
26日(水)	大豆入り わかめご飯	鶏肉の香味焼き 変わり漬け かぼちゃのみそ汁		大豆 とり肉 みそ 油揚げ	ごはん さとう わかめ		かぼちゃ にんじん	しょうが きやべつ ねぎ きゅうり たくあん だいこん 玉ねぎ	E 642 kcal P 28.5 g F 19.5 g	
27日(木)	ごはん	いわしの蒲焼き アーモンドあえ 肉じゃが		いわし ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	アーモンド サラダ油	にんじん ほうれん草	しょうが もやし たまねぎ	E 669 kcal P 22.9 g F 20 g	
28日(金)	カイザー ロール	変わりミートローフ【卵】 ザワークラウト風サラダ トマトとレタスのスープ チーズケーキ		ぶた肉 大豆 たまご	カイザーロール パン粉 さとう でんぶん 小麦粉	サラダ油 マーガリン	トマト にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ レタス とうもろこし	E 635 kcal P 25.9 g F 25 g	
									★牛にゅうは、毎日1本つきます。	E 640 kcal
									★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。	P 24.0 g
									★都合により、献立や食材を変更する場合があります。	F 19.6 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。

卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】