

令和5年7月のこんだてひょう うきましようがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる				
3	月	○	たこめし ちくぜんに かきたまじる	たこ あおのり とりにく こうやどうふ とうふ たまご	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	にんじん しょうが ごぼう だいこん ほししたけ こまつな ねぎ さやいんげん	599	30.4	3.1	半夏生のこんだて 
4	火	○	ごはん (かんだちまい) さかなのしそみそやき あげごぼうとやさいのあえもの とうがんのすましじる	メルルーサ とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	しそ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ とうがん	578	25.5	2.1	
5	水	○	ガパオライス はるさめスープ こだますいか	とりにく だいず とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんじん しめじ ねぎ はくさい こまつな こだますいか	599	23.7	2.1	世界の味めぐり給食 ～タイ～
6	木	○	たれカツどん えのきスープ とうもろこし	ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな とうもろこし	628	29.8	2.9	
7	金	○	ツナビーンズドッグ あまのがわスープ たなばたフルーツポンチ	ツナ だいず チーズ とりにく かんてん	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ そうめん	たまねぎ レッドキャベツ にんじん えのきたけ こまつな レモン みかんかん パインかん ももかん	603	24.0	2.5	七夕のこんだて 
10	月	○	とりごぼうピラフ コロコロポテトのハニーサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも はちみつ オリーブオイル	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ さやいんげん トマト キャベツ きゅうり こまつな	579	19.9	2.8	
11	火	○	シシユューシー マーミナーチャンプルー もずくスープ	ぶたにく こんぶ ツナ とうふ たまご かつおぶし とりにく もずく	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら ふ さとう でんぶん	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな もやし いら たまねぎ えのきたけ しょうが	579	26.2	2.7	郷土料理給食 ～沖縄県～
12	水	○	ミルクパン かぼちゃグラタン コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ミルクパン バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ エリンギ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり レモン	655	24.1	2.6	
13	木	○	トマトといかのスパゲティ マセドアンサラダ れいとうみかん	ベーコン いか だいず	スパゲティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんにく にんじん トマトかん パセリ きゅうり れいとうみかん	586	23.4	2.6	おはなし給食 ～もりの スパゲティやさん～
14	金	○	ごはん (かんだちまい) さばのやくみソースがけ だいずとやさいのあえもの めかたまじる	さば だいず めかぶ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ ばんのうねぎ	585	26.8	2.3	
18	火	○	きなこセサミトースト とうにゅうとこめこの クリームシチュー カレードレッシングサラダ	きなこ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン はちみつ バター ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	588	21.6	2.3	
19	水	○	ごはん (かんだちまい) さわらのバーベキューソース はりはりあえ じゃがいものみそじる	さわら ちりめんじゃこ ハム あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが りんご にんにく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	566	26.6	2.7	
20	木	○	なつやさいのカレーライス だいこんとひじきのサラダ アイスのセレクト	ベーコン ぶたにく ひじき	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト だいこん きゅうり コーンかん	643	18.5	2.4	

令和5年9月1日～5日のこんだてひょう

※9月6日以降の献立表は9月1日に配布します。

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	金	○	ごはん (かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ じゃがいものそぼろに もやしとこまつなのあえもの	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ さやえんどう こまつな キャベツ もやし	585	21.4	2.3	
4	月	○	ジャージャーめん かいそうサラダ ヨーグルトのいちごソースぞえ	ぶたにく かいそうミックス だいず ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	557	23.5	2.9	
5	火	○	てづくりぶたチャーハン ナムル ちゅうかスープ	たまご ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな たけのこ ほししいたけ はくさい	612	26.2	3.3	

* 献立は都合により変更する場合があります。

* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。