

# 8・9がっ こんだて表



| にち<br>日<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>乳 | こんだてめい<br>献立名                               | あか<br>赤のなかま  | きいろ<br>黄色のなかま                                     | みどり<br>緑のなかま   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    |
|--------------|---------------|---|--|---|--|----------------------------|
|              |               |   | ち<br>血や肉になる  | ねつ<br>熱や力になる                                      | からだ<br>体の調子を整える  | 脂質(g)<br>塩分(g)             |
| 8/31<br>木    |               | ドライカレー<br>マセドアンサラダ<br>ぶどう                   | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>だいす  | こめ,むぎ,あぶら,こむ<br>ぎ,じゃがいも,さとう                       | にんじん,たまねぎ,ピーマン,にん<br>にく,しょうが,トマトピューレ,<br>きゅうり,とうもろこし,ぶどう | 651<br>22.1<br>17.7<br>2.0 |
| 9/1<br>金     |               | ごはん<br>ちゅうかスープ<br>はっちんどうふ                   | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>うすらたまご,とうふ,ぶ<br>たにく,いか                             | こめ,むぎ,でんぶん,あ<br>ぶら,こま,さとう                         | にんじん,こまつな,ねぎ,にん<br>にく,しょうが,たけのこ,チンゲン<br>ツァイ,たまねぎ,ほししいたけ  | 604<br>26.7<br>17.4<br>2.2 |
| 4<br>月       |               | スパゲッティーミートソース<br>かいそうサラダ<br>サワーかん           | ぎゅうにゅう,だいす,ぶ<br>たにく,こなチーズ,かい<br>そうミックス,こなかん<br>てん,にゅうさんきんい<br>んりょう | ハーフスパゲティ,あぶ<br>ら,さとう,こむぎ,こ<br>まあぶら                | しょうが,にんにく,たまねぎ,にん<br>じん,セロリー,エリンギ,トマト<br>ピューレ,キャベツ,きゅうり  | 657<br>25.0<br>21.9<br>2.5 |
| 5<br>火       |               | シーフードピラフ<br>やさいスープ<br>なし                    | ぎゅうにゅう,いか,え<br>び,ツナ,ぶたにく   | こめ,むぎ,あぶら,じゃ<br>がいも                               | たまねぎ,にんじん,キャベツ,こま<br>つな,なし                               | 588<br>21.5<br>16.6<br>2   |
| 6<br>水       |               | キムチチャーハン<br>はるさめスープ<br>もやしときゅうりの<br>サラダ     | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>うすらたまご   | こめ,むぎ,あぶら,こま<br>あぶら,こま,はるさめ                       | にんじん,キムチづけ,ねぎ,たけの<br>こ,ほししいたけ,しょうが,こまつ<br>な,きゅうり,もやし     | 603<br>20.9<br>20.0<br>2.1 |
| 7<br>木       |               | ごまきなこあげパン<br>ポトフ<br>ビーンズサラダ                 | ぎゅうにゅう,きなこ,ぶ<br>たにく,フランクフルト,<br>あおだいす,だいす                          | コッパン,あぶら,こ<br>ま,さとう,じゃがいも                         | たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ<br>うり                                  | 652<br>24.6<br>29<br>1.6   |
| 8<br>金       |               | ぶたどん<br>みそしる<br>きっかびたし                      | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>わかめ,とうふ,みそ,お<br>かか                                 | こめ,むぎ,さんおんどう                                      | にんじん,たまねぎ,しらたき,ほし<br>しいたけ,ねぎ,こまつな,きくの<br>り,もやし           | 611<br>26.5<br>16.2<br>2.1 |
| 11<br>月      |               | ごはん なめこじる<br>にくじゃが<br>だいすとかえりにぼしの<br>あまからあげ | ぎゅうにゅう,とうふ,み<br>そ,ぶたにく,だいす,か<br>えりにぼし                              | こめ,むぎ,じゃがいも,<br>いとこんにゃく,さとう,<br>でんぶん,あぶら,こま       | ねぎ,なめこ,たまねぎ,にんじん,<br>さやいんげん                              | 702<br>27.8<br>20.3<br>2.0 |
| 12<br>火      |               | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>ツナサラダ               | ぎゅうにゅう,だいす,ぶ<br>たにく,なまクリーム,ツ<br>ナ                                  | しょくパン,バター,あぶ<br>ら,じゃがいも,さとう,<br>こむぎ               | にんにく,パセリ,しょうが,にん<br>じん,たまねぎ,エリンギ,トマト<br>ピューレ,きゅうり,キャベツ   | 599<br>23.8<br>27.2<br>2.6 |
| 13<br>水      |               | ごはん<br>うすらたまごいりあおなじる<br>さばのなんぶやき<br>わふうあえ   | ぎゅうにゅう,うすらた<br>まご,さば,ツナ,わかめ  | こめ,むぎ,でんぶん,こ<br>まあぶら,あぶら,こま                       | こまつな,ねぎ,キャベツ,もやし,<br>にんじん                                | 624<br>29.6<br>22.7<br>1.8 |
| 14<br>木      |               | ジャージャーめん<br>かふうづけ<br>りんごかん                  | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>みそ,こなかんてん  | むしちゅうかめん,あぶ<br>ら,ごまあぶら,ごま,さ<br>とう,でんぶん,さんおん<br>どう | にんにく,しょうが,ねぎ,たけの<br>こ,ほししいたけ,にんじん,きゅう<br>り,だいこん,りんごジュース  | 650<br>25.8<br>22.8<br>3.2 |

| にち<br>日<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>乳 | こんだてめい<br>献立名  | あか<br>赤のなかま   | きいろ<br>黄色のなかま                                     | みどり<br>緑のなかま  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    |
|--------------|---------------|--|---|---|---|----------------------------|
|              |               |  | ち<br>血や肉になる   | ねつ<br>熱や力になる                                      | からだ<br>体の調子を整える   | 脂質(g)<br>塩分(g)             |
| 15<br>金      |               | さんまのかばやきどん<br>みそしる<br>おかかあえ                            | ぎゅうにゅう,さんま,わ<br>かめ,とうふ,みそ,おか<br>か                   | こめ,むぎ,でんぶん,あ<br>ぶら,さとう                            | しょうが,ねぎ,キャベツ,こまつ<br>な,もやし,にんじん  | 683<br>25.2<br>24.7<br>2.1 |
| 19<br>火      |               | おやこどん<br>すましじる<br>キャベツのそくせきづけ                          | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>たまご,わかめ,とうふ                         | こめ,むぎ,さとう,あら<br>れふ                                | たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベ<br>ツ,きゅうり,しょうが                                       | 619<br>27.6<br>18.8<br>2.2 |
| 20<br>水      |               | トースト<br>てづくりブルーベリージャム<br>ミネストラスープ<br>ポテトグラタン           | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>ベーコン,だいす,とり<br>にく,ピザチーズ             | しょくパン,グラニュー<br>ーとう,はちみつ,あぶら,<br>じゃがいも,こむぎ,パ<br>ター | ブルーベリー,レモン,たまねぎ,に<br>んじん,ホールトマトかんづめ,パ<br>セリ                           | 673<br>24.9<br>28<br>2.4   |
| 21<br>木      |               | マーボーなすどん<br>ハンウースー<br>みかんかん                            | ぎゅうにゅう,とうふ,ぶ<br>たにく,みそ,こなかんて<br>ん                   | こめ,むぎ,あぶら,さ<br>とう,ごまあぶら,でんぶ<br>ん,はるさめ,こま          | なす,しょうが,にんにく,にんじ<br>ん,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,<br>いら,きゅうり,キャベツ,もやし,<br>みかんジュース | 652<br>21.5<br>18<br>1.6   |
| 22<br>金      |               | いなかうどん<br>じゃこあえ<br>おはぎ                                 | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>さつまあげ,あぶらあげ,<br>わかめ,ちりめんじゃこ,<br>きなこ | うどん,じゃがいも,あぶ<br>らごまあぶら,こめ,もち<br>こめ,さとう,こま         | だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,<br>キャベツ,きゅうり,もやし                                    | 626<br>26.3<br>17.4<br>1.8 |
| 25<br>月      |               | さつまいもごはん<br>みそしる<br>まめあじのこうみあげ<br>はくさいのおひたし            | ぎゅうにゅう,あぶらあ<br>げ,みそ,まめあじ,おか<br>か                    | こめ,さつまいも,こま,<br>じゃがいも,でんぶん,あ<br>ぶら                | たまねぎ,しょうが,はくさい,こま<br>つな   | 620<br>25.1<br>18.3<br>1.9 |
| 26<br>火      |               | ガーリックライス<br>うすらたまごいりやさいスープ<br>サケのムニエルレモンしょうゆ<br>やさいサラダ | ぎゅうにゅう,うすらた<br>まご,さけ                                | こめ,むぎ,あぶら,こむ<br>ぎ,こ,バター,ごまあぶら                     | にんにく,たまねぎ,パセリ,にん<br>じん,こまつな,とうもろこし,レモ<br>ン,キャベツ,きゅうり,はくさい             | 597<br>24.6<br>20.7<br>2.2 |
| 27<br>水      |               | シュガートースト<br>コーンシチュー<br>きのこサラダ                          | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>なまクリーム                              | しょくパン,バター,グラ<br>ニューとう,あぶら,じゃ<br>がいも,こむぎ,こまあ<br>ぶら | とうもろこし,にんじん,たまねぎ,<br>しいたけ,えのきたけ,しめじ,キャ<br>ベツ                          | 651<br>19.5<br>31.2<br>2.3 |
| 28<br>木      |               | ごはん いそあえ<br>うすらたまごいりとうふじる<br>いかのねぎみそやき<br>てづくりみたらしだんご  | ぎゅうにゅう,とうふ,う<br>すらたまご,いか,みそ,<br>きざみのり               | こめ,むぎ,でんぶん,こ<br>ま,しょうしんこ,しらた<br>まご,さとう            | こまつな,ねぎ,しょうが,にん<br>にく,キャベツ,えのきたけ,しめじ,<br>にんじん,とうもろこし                  | 703<br>31.1<br>15.8<br>2.4 |
| 29<br>金      |               | チキンカツどん<br>ごもくみそしる<br>なし                               | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>とりにく,とりにく,あぶ<br>らあげ,みそ              | こめ,むぎ,こむぎ,パ<br>ンこ,あぶら,ごま,さん<br>おんどう,じゃがいも         | キャベツ,にんじん,ねぎ,えのきた<br>け,なし   | 684<br>26.1<br>22.5<br>1.8 |

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。

