



8・9月の給食こんだて表



(I 地区)

ひらめ	ようび	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
8月の献立						
26	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんのみそしる とりつくね ゆでキャベツ	こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりつくね	あかじそ にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ	603 20.1
27	木	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし	574 23.6
28	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ	ごまあぶら こめ じゃがいも あぶら	ロースハム わかめ とりつくね ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース	650 19.1
31	月	ごはん ぎゅうにゅう チャーシュードゥフ カミカミつくだに きゅうりとわかめのすもの	こめ あぶら さとう でんぶん アーモンド さとう はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ にほし さきいか わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが きゅうり	632 26.8
9月の献立						
1	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう トック さんしよナムル ぶどう	こめ あぶら ごまあぶら トック ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりつくね	にんじん たまねぎ パプリカ ほうさいキムチ チンゲンサイ しょうが ピーマン もやし にんじん ぶどう	575 21.8
2	水	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ミネストローネ てりやきチキンパティ キャベツのソテー	パン マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チーズ てりやきチキンパティ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト ピーマン キャベツ	631 27.1
3	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとはるさめのすもの ふりかけ	こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ふりかけ(のり)	たまねぎ にんじん インゲン こんにやく きゅうり にんじん	625 19.7
4	金	わかめごはん けんちんしる さんまゆずみそに そくせきづけ	こめ じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう とうふ とりつくね さんまゆずみそに こんぶ	にんじん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり にんじん	617 23.0
7	月	ハヤシライス(むぎ) ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり あかたまねぎ	625 20.1
8	火	ごもくごはん ぎゅうにゅう きしめんじる みそカツ ゆでキャベツ	こめ さとう あぶら きしめん あぶら さとう ごま	とりつくね あぶらあげ ぎゅうにゅう とりつくね はんぺん とんかつ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こんにやく グリンピース たまねぎ しいたけ こねぎ キャベツ	638 22.8
9	水	こめパン ぎゅうにゅう かぼちゃのミルクスープ オムレツ アーモンドサラダ	パン じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう チーズ オムレツ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし にんじん	664 24.6
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ アジのひらき たかなのあぶらいため	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あけかまぼ だいず こんぶ アジのひらき	にんじん ごぼう こんにやく インゲン しいたけ たかなづけ	605 25.3
11	金	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい ナッツごぼう	こめ でんぶん あぶら こむぎこ あぶら くるみ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ ごぼう	653 23.4
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれ汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう	こめ むぎ コロッケ あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ わかめ	たまねぎ こねぎ ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ	679 20.7
15	火	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポテトスープ ホキのムニエル	こめ バター あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら バター	ベーコン ぎゅうにゅう とりつくね ホキ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	630 23.2
16	水	しょうこっぺパン ぎゅうにゅう たまごスープ なすとひきにくのスパゲティ なし チーズ	パン でんぶん スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ こねぎ しいたけ なす たまねぎ にんじん パセリ トマト なし	609 25.6
17	木	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ながさきわぎゅうのサイコロステーキ もやしとコーンのソテー	こめ バター あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ こねぎ こまつな もやし とうもろこし ピーマン	671 28.5
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ シュウマイ ぶたにくとピーマンのいためもの	こめ あぶら はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう つくね シュウマイ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ いら しいたけ たけのこ ピーマン にんじん しょうが	617 23.4
23	水	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ とうふいりミートローフ きゅうりのドレッシングあえ	パン やさしいスープ パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	611 28.5
24	木	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さかなのあんかけ おはぎ	こめ でんぶん でんぶん あぶら さとう おはぎ	ぎゅうにゅう たまご とうふ はんぺん アジ	たまねぎ こねぎ たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし	641 25.6
25	金	やさしいカレーライス ぎゅうにゅう フルーツミックス	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ピーマン りんご パイン みかん もも	656 18.9
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードゥフ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ こねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり もやし にんじん	603 23.3
29	火	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さといもじる こうやどうふのそぼろあんかけ おつきみゼリー	こめ くり さとう さといも でんぶん しょうしんこ あぶら さとう あぶら ゼリー	とりつくね あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりつくね こうやどうふ ぶたにく	しめじ グリンピース しいたけ はくさい にんじん こねぎ たまねぎ にんじん インゲン しょうが	696 23.9
30	水	パンパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのスープ つしまじどりのパーベキューソース しおもみきゅうり	パン さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とりつくね	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー りんご こねぎ しょうが レモン きゅうり	587 24.8

※都合により献立内容を変更することがあります。

※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

(令和2年8・9月 大村市教育委員会)