

8・9月の給食こんだて表

(Ⅱ地区)

| 日 た ら | 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 | | | |
| 8月の献立 | | | | | | | | |
| 26 | 水 | ゆかりごはん ぐだくさんのみそしる ポテトコロッケ ゆでキャベツ 1しよソース | こめ じゃがいも ごま コロッケ あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | あかじそ にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ | | 646 16.8 | |
| 27 | 木 | チキンカレーライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ | こめ じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう | とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん りんご グリンピース | | 650 19.1 | |
| 28 | 金 | 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 ごまあぶら | ぎゅうにく ぎゅうにゅう ロースハム わかめ | たまねぎ えのきたけ しょうが | | 574 23.6 | |
| 31 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくとピーマンのいためもの れいとうみかん | こめ はるさめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう つくね ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんじん しょうが みかん | | 615 22.8 | |
| 9月の献立 | | | | | | | | |
| 1 | 火 | バーカーハウスパン ぎゅうにゅう ミストローネ 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 あぶら | 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 | | 631 27.1 | |
| 2 | 水 | 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 とりにく | ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ はくさいキムチ 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 | |
| 3 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう けんちんしる さんまゆずみそに そくせきづけ ふりかけ | こめ じゃがいも | ぎゅうにゅう とうふ とりにく 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 | | 625 23.1 | |
| 4 | 金 | わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとはるさめのすのもの むぎごはん ぎゅうにゅう | 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 こめ むぎ | わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう | 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 | | 617 19.5 | |
| 7 | 月 | つみれ汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう | コロッケ あぶら ごま さとう あぶら | つみれ とうふ わかめ | たまねぎ こねぎ | | 679 20.7 | |
| 8 | 火 | 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 | |
| 9 | 水 | 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 | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく 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 | |
| 10 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ナッツごぼう | こめ でんぶん あぶら ごむぎこ 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 | |
| 11 | 金 | 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 あけかまほこ だいたず 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 | |
| 14 | 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 あぶら さとう | ぎゅうにく 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 | |
| 15 | 火 | 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 なし | ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく ぶたにく チーズ | 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 | |
| 16 | 水 | 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 ごむぎこ あぶら バター | ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ホキ | とうもろこし にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | | 630 23.2 | |
| 17 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ シューマイ 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 シューマイ 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 | |
| 18 | 金 | 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 あぶら バター あぶら | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく | 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 | |
| 23 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかあえ | こめ 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 | | 604 23.2 | |
| 24 | 木 | やさいかレーライス 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 | | 656 18.9 | |
| 25 | 金 | 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 | |
| 28 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とうふいりミートローフ きゅうりのドレッシングあえ | こめ むぎ パンこ ドレッシング | ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく 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 | | 626 25.5 | |
| 29 | 火 | 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 とりにく | 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 | |
| 30 | 水 | 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 | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こうやどうふ ぶたにく | にんじん 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 | |

※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)