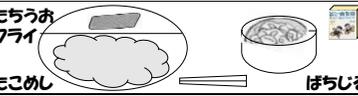
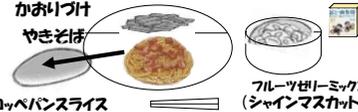
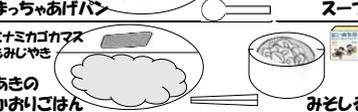




8・9月 学校給食予定こんだて表



日曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちようしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
30 水	<p>キャベツいりつくね わかめごはん とうふと あじなのスープ</p>	わかめごはん	わかめ	こめ あぶら さとう		塩 酒	565 21.5
		キャベツいりつくね	とりにく えんどうまめ かつおぶし	かたくりこ さとう	キャベツ しょうが	塩 ウスターソース 魚介エキス	
		とうふとおおなのスープ	とりにく とうふ	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし えのきだけ こまつな	塩 こしょう しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31 木	<p>カラフルソテー フラワーロール チキンピーズ カラフルソテー</p>	フラワーロール		パン			591 25.3
		チキンピーズ	とりにく だいす	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース		
		カラフルソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
1 金	<p>はるさめサラダ ごはん じゃがマーボー はるさめサラダ ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				630 20.9
		じゃがマーボー	ぶたにく だいす みそ	あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん	中華スープストック 酒 しょうゆ	
		はるさめサラダ		こまあぶら さとう	たけのこ ほししいたけ グリンピース	豆板醤 黒ソース	
		ぎゅうにゅう	こまあぶら はるさめ さとう こま	ぎゅうり キャベツ もやし にんじん	塩 酢 しょうゆ		
4 月	<p>レモンサラダ ごはん ドライカレー レモンサラダ ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				588 21.9
		ドライカレー	ぶたにく だいす	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう しょうが	カレー粉 ローリエ ナツメグ	
		レモンサラダ		あぶら さとう	ほしブドウ にんにく トマト	ポークパイオン 塩 こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり にんじん レモン	塩	
5 火	<p>いろどりやさいのたまご焼き ごぼうと しめじのごはん さつまいも ぎゅうにゅう</p>	◆ごぼうとしめじのごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ	しょうゆ みりん 塩 酒	659 25.0
		いろどりやさいのたまご焼き	たまご ぶたにく こんぶ	あぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう	塩 かつおだし せらチン 魚介エキス	
		◆さつまいも	とりにく とうふ みそ	こんにゃく さつまいも	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	かつおだし 酒	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 水	<p>わかめサラダ ごはん かいせんだうふ わかめサラダ ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				598 27.3
		かいせんだうふ	とうふ いか あさり	あぶら かたくりこ こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	チキンパイオン 酒 塩 こしょう	
		わかめサラダ	わかめ	さとう	ほししいたけ チンゲンサイ	オイスターソース しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	こまあぶら さとう こま	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ 酢 塩		
7 木	<p>にんじんラベ はちみつパン ◆さつまいものこめこと とうにゅうシチュー にんじんラベ ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				602 20.2
		◆さつまいものこめこと とうにゅうシチュー	ベーコン とりにく ひよこまめ とうにゅう しほなまめ	あぶら さつまいも こめこ	たまねぎ にんじん しめじ	チキンパイオン 塩 こしょう	
		にんじんラベ		とうにゅうクリーム	グリンピース		
		ぎゅうにゅう	オリブオイル さとう	にんじん バジル にんにく	塩 こしょう 酢		
8 金	<p>なつやさいのみせうどん わかさぎフリッター ◎きっかあえ ぎゅうにゅう</p>	◆なつやさいのみせうどん	とりにく あぶらあげ	さとう かたくりこ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 塩	609 24.6
		わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ かたくりこ こめこ		塩 オキアミ	
		◎きっかあえ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11 月	<p>ピピンパどん コーンとわかめのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				570 20.0
		ピピンパどん	ぶたにく	あぶら こまあぶら こんにゃく さとう	にんにく にんじん だいこん たいすもやし こまつな	酒 豆板醤 しょうゆ 塩	
		コーンとわかめのスープ	とりにく わかめ とうふ	かたくりこ	ホールコーン えのきだけ たまねぎ	チキンパイオン 塩 こしょう しょうゆ	
		れいとうみかん			みかん		
12 火	<p>ゆかりあえ くわわかめにつくだに なまあげいりくじゃが ゆかりあえ ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				604 20.9
		くわわかめにつくだに	くわわかめ	くろざとう		みりん 酒 和風だしの素 しょうゆ	
		なまあげいりくじゃが	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	昆布かつおだし みりん 酒 しょうゆ 塩	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	塩 ゆかり	
13 水	<p>ごまだれ サラダ ごはん とうふと うずらたまごのちゅうかに ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				633 23.3
		とうふとうずらたまごのちゅうかに	ぶたにく とうふ うずらたまご	こまあぶら さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	パイオン しょうゆ 酒 塩 豆板醤 オイスターソース	
		ごまだれサラダ		さとう こまあぶら こま	もやし きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日曜	こ ん だ て	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちよろしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
14	木 だちうお フライ  たこめし ぼちじる	★たこめし だちうおフライ ★ばちじる ぎゅうにゅう	たこ だちうお あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎこ そうめん		しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 中濃ソース ウスターソース かつおだし しょうゆ 塩	689	26.0
15	金 かおりづけ やきそば  フルーツゼリーミックス フルーツゼリーミックス(シャインマスカット) キュッパンスライス	コッパンスライス やきそば かおりづけ ★フルーツゼリーミックス(シャインマスカット) ぎゅうにゅう		パン こむぎこ あぶら さとう たまねぎ にんじん もやし キャベツ ウスターソース かつおエキス 塩 こしょう 塩 しょうゆ みかん パイン もも ぶどう			608	20.9
19	火 とりにくとカシューナッツのいためもの  ごはん ちゅうかスープ	ごはん とりにくとカシューナッツ のいためもの ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	とりにく あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ かたくりこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ しょうゆ 塩 酒			695	26.4
20	水 もずくどん  ごはん ぶどうゼリー にらたまじる	ごはん もずくどん にらたまじる ◆ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	もずく ぶたにく だいず たまご かたくりこ さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン たまねぎ にんじん ながねぎ えのきだけ にら ぶどう		酒 しょうゆ みりん 塩 ゲル化剤	629	24.0
21	木 だいこんとにんじんの ツナマヨサラダ  まっちゃあげパン ひよこめとあさりの スープ	まっちゃあげパン(ソフトフランスパン) ひよこめとあさりのスープ だいこんとにんじんのツナマヨサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく とうふ ひよこめ あさり ツナ あぶら ぎゅうにゅう	パン あぶら あぶら かたくりこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん にんじん キャベツ ホールコーン		抹茶 塩 酒 チキンフイヨン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード 卵なしマヨネーズ 酢 塩	569	23.1
22	金 ミナミカゴカマス もみじやき あきのかおりごはん みぞしる	◆あきのかおりごはん ◆ミナミカゴカマスもみじやき みぞしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく ミナミカゴカマス みそ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも にんじん しめじ さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく にんじん しめじ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ かつおだし	540	27.5
25	月 いそかえ  ごはん おやこに いそかえ	ごはん おやこに いそかえ ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ たまご のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし		昆布かつお節 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ	642	26.2
26	火 かいそうサラダ  ジャージャーめん かりかりあげ かいそうサラダ	ジャージャーめん かりかりあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぶたにく みそ マイワシ かいそう ぎゅうにゅう	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ さとう みずあめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ げんまいこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ にら ながねぎ しょうが だいこん きゅうり ホールコーン	酒 パイタン しょうゆ 塩 豆板醤 みりん 塩	693	31.0
27	水 りんごジャム ピーナッツサラダ やまがたしよくパン じゃがベースーフ	やまがたしよくパン りんごジャム じゃがベースーフ ピーナッツサラダ ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう ベーコン ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう あぶら じゃがいも ピーナッツ さとう あぶら ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	ゲル化剤 チキンフイヨン 塩 こしょう スープストック 塩 酢 こしょう	611	19.1
28	木 さんまの かばやき ごはん はつがげんまいふりかけ つきみだんこじる さわやかサラダ	ごはん はつがげんまいふりかけ ◆さんまのかばやき ◎つきみだんこじる ぎゅうにゅう	あおさ こんぶ のり さんま とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめぬか さとう はつがげんまい あぶら かたくりこ さとう じゃがいも しらたまもち にんじん だいこん しめじ こまつな		みりん 塩 かつお節粉末 昆布粉末 玉葱粉末 しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ 塩	697	23.2
29	金 ヒレカツ ごはん カツカレー	◎カツカレー ヒレカツ さわやかサラダ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぶたにく あぶら さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ かたくりこ あぶら あぶら さとう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリーンピース キャベツ なつみかんかん きゅうり	赤ワイン カレー粉 カレールー 塩 しょうゆ チミグラ チキンフイヨン ウスター 塩 酢 こしょう	696	22.1
					栄養量平均	624	23.7	
					栄養摂取基準	650	26.8	

《おしらせ》芝川小学校のホームページに毎日の給食の紹介、献立表、給食だより、給食おすすりレシピを掲載しています。是非、御覧下さい。

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印：旬の食材を使った献立 ◎印：行事食（9日：重陽の節句 28日：十五夜 29日：運動会応援献立） ★印 郷土料理（14日：兵庫県）