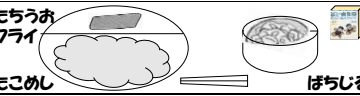
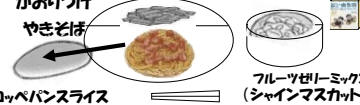

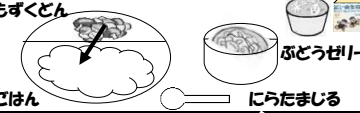
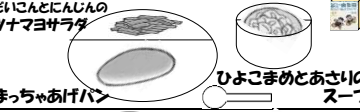
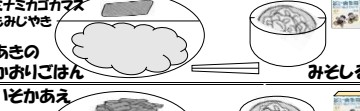

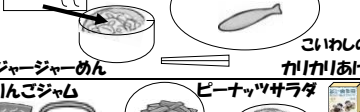
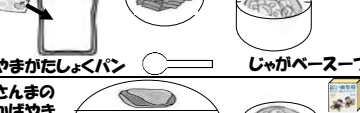

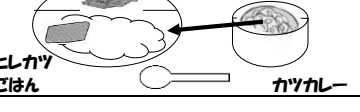




# 8・9月 学校給食予定こんだて表



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 ぎゅうにゅう</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 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 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>いらずやさいのたまごやき ごほうと しめじのごはん さつまじり ぎゅうにゅう</p>	◆ごほ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	ごほう にんじん しめじ	しょうゆ みりん 塩 酒	659 25.0
		いらずやさいのたまごやき	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	
		◆さつまじり	とりにく とうふ みそ	こんにゃく さつままいも	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>	はちみつパン		パン			602 20.2
		◆さつままいものこめこと 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 さつままいも こめこ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	チキンパイオン 塩 こしょう	
		にんじんラベ		オリーブオイル さとう	にんじん バジル にんにく	塩 こしょう 酢	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 金	<p>なつやさいのみぞれうどん ピピンパどん れいとうみかん ごはん 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>	◆なつやさいのみぞれうどん	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 ごはん わかめのスープ</p>	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	570 20.0
		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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 火	<p>ゆかりあえ ごはん くわわかめのつくだに なまあげいりにくじゃが ゆかりあえ くわわかめのつくだに なまあげいりにくじゃが ぎゅうにゅう</p>	ごはん	こめ				604 20.9
		くわわかめのつくだに	くわわかめ	くろざとう		みりん 酒 和風だしの素 しょうゆ	
		なまあげいりにくじゃが	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 うずらたまごのちようかに 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ようかに	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	にんじん たまねぎ こまつな	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 コッパンスライス フルーツゼリーミックス (シャインマスカット)	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	ぶたにく あおのり さとう ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら さとう こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ キャベツ きゅうり しょうが みかん パイン もも ぶどう	ウスターソース かつおエキス 塩 こしょう 塩 しょうゆ	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 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 こまあぶら	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ぼししいたけ キャベツ えのきだけ チンゲンサイ	チキンフィヨン 中華スープストック しょうゆ 塩	695	26.4
20 水	 もずくどん ごはん 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 さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら かたくりこ さとう	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 まっちゃんあげパン ひよこめとあさりの スープ	まっちゃんあげパン(ソフトフランスパン) ひよこめとあさりのスープ ひよこめめ あさり 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 ひよこめめ あさり ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら あぶら かたくりこ あぶら	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 チキンフィヨン 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 もちこめ さつまいも さとう こまあぶら あぶら こんにゃく	にんじん しめじ にんじん たまねぎ 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	 いそかあえ ごはん おやこに	ごはん おやこに いそかあえ 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 こまつな	たまねぎ にんじん さやいんげん 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 ジャーチャーめん こいわしのカリカリあげ かいそうサラダ ジャーチャーめん かりかりあげ	ジャーチャーめん こいわしのカリカリあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ マイワシ かいそう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら 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 けんまいこ さとう こまあぶら こま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ いら ながねぎ しょうが だいこん きゅうり ホールコーン	酒 バイタン しょうゆ 塩 豆板醤 みりん 塩 しょうゆ 酢 塩	693	31.0
27 水	 いんごジャム やまがたしよくパン ビーナッツサラダ 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 ビーナッツサラダ ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう ベーコン ビーナッツ さとう あぶら ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら	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 チキンフィヨン 塩 こしょう スーフストック 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 ごはん	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	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 グリンピース キャベツ なつみかん 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 チキンフィヨン ウスター 塩 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、給食おすすめ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）