

れいわ8ねん 8.9がつ こんだてよていひょう

美山小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)	
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物	
8月	27	木	だいずとぶたひきにくのカレー ①むぎごはん ②だいずとぶたひきにくのカレーシチュー ③キャベツとエリンギのいためもの ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいず	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ エリンギ ④だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	613 20.4
28	金	①ごはん ②かわりチンジャオロースー ③はるさめスープ ④ゼリーいりフルーツミックス (●サイダー・ふうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③チンゲンサイ	②もやし しょうが にんにく ③たまねぎ ④パインアップル(缶) ●レモンかじゅう	①ごはん ②でんぷん ③はるさめ ●さとう	②あぶら オイスターソース ③ごまあぶら	529 18.9	
31	月	にしよくだん ①ごはん ②ツナのいりに ③いりたまご ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③たまご ④ぶたにく あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②えだまめ ②④しょうが たまねぎ	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	②③あぶら ③だいずあぶら	638 28.2	
9月	1	火 	①ごはん ②やさしいしゅうまい ③ホイコーロー ④しるビーフン ⑤ぎゅうにゅう 鉄たつぷり 給食の日	②とりにく ②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン ④ねぎ	②どうもろこし ②③たまねぎ しょうが ③キャベツ にんにく ④もやし ほししいたけ	①ごはん ②パンこ こむぎこ 【大豆】 ②③さとう ④ビーフン	②ラード ③あぶら ④ごまあぶら	581 23.6
2	水	①ごはん ②ぶたにくのさっぱりいため ③なすいりうちまめじる ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ みそ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③ねぎ	②たまねぎ ③なす	①ごはん ②④さとう ③じゃがいも ④みずあめ	②あぶら	558 25.5	
3	木	れんこんいりそぼろどん ①むぎごはん ②れんこんいりとりそぼろ ③きんときまめのあまに ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③きんときまめ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ④ねぎ	②しょうが れんこん ④だいこん ごぼう	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	600 25.7	
4	金	①ごはん ②ウインナー ③ひじきとツナのつくだに ④はっぼうさい ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③まぐろ ④ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	④たまねぎ キャベツ もやし しょうが ほししいたけ	①ごはん ②③さとう ②④でんぷん	②ラード ③④あぶら ④ごまあぶら	713 28.6	
7	月	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③しそひじき ④そうめんじる(●そうめん) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん ②④ねぎ	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③しそのみ	①ごはん ③さとう みずあめ ●こむぎこ	②あぶら ③だいずあぶら	529 21.0	
8	火 	①ごはん ②いわしのうめに ③くきわかめのきんぴら ④かぼちゃのみそじる ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハッピー) 給食の日	②いわし ④あぶらあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④かぼちゃ ④ねぎ	②ばいにく ④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③ごま ごまあぶら	576 24.9	
9	水	ハッシュドボークライス ①むぎごはん ②ハッシュドボークシチュー ③キャベツのソテー ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶) トマトピューレ	②たまねぎ にんにく みやましめじ ③キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	586 23.0	
10	木	ふくいのじばさんかきあげどん ①ごはん ②ふくいのじばさんかきあげ ③いしよくうでんつゆ ④ぶたにくのしょうがいため ⑤すましじる ⑥れいとうみかん ⑦ぎゅうにゅう 地場産 プラスワン給食	③かつおぶし 【小麦 大豆・鰯】 ④ぶたにく	⑤わかめ ⑦ぎゅうにゅう	②⑤にんじん ⑤みつば	②まいたけ らっきょう ②④⑤たまねぎ ④しょうが ⑥みかん	①ごはん ②さつまいも 【小麦】 ②でんぷん ③さとう ⑤ふ	②④あぶら	643 22.5	
11	金	①コッペパン ②やきそば(●やきそばめん) ③やさしいスープ ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ④トマト	②キャベツ ③はくさい たまねぎ	①パン【大豆】 ●こむぎこ 【大豆 豚肉 りんごゼラチン】	②あぶら ③ごまあぶら	512 22.1	

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日曜日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
14	月	①ごはん ②かぼちゃのとりそぼろに ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ②③にんじん ③にら	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②③④さとう	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	599 24.8
15	火	①ごはん ②にくだんご ③ビーフンいりやさしいため ④こんさいのみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ぶたにく ④あぶらあげみそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ②③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②パンこ さとう 【大豆 ごま】 ③ビーフン ④じゃがいも	②③あぶら	570 22.7	
16	水	ねぎしおぶたどん 【①むぎごはん ②ねぎしおぶたどんのぐ ③やさしいカラフルいため ④ふととうふのすましじる ⑤ぎゅうにゅう】	②ぶたにく ③あぶらあげ かつおぶし ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ②しょうが にんにく レモンかじゅう ②④たまねぎ ②ねぎ	①ごはん おおむぎ ②てんぷん ④ふ	②ごまあぶら ごま ③あぶら	576 24.6	
17	木	①ごはん ②じゃがいもときりぼしののもの ③なっとう(●たれ) ④ツナとやさしいのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ③なっとう ④まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん ②きりぼしだいこん ④もやし キャベツ	①ごはん ②じゃがいも さとう ●たれ【鯖】	②④あぶら ④ごまあぶら	610 27.9	
18	金	①ごはん ②さばのみそに ③こまつなのびたし ④ぼっかけじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	①ごはん ②さとう		587 27.2	
24	木	①ごはん ②とりにくとやさしいのケチャップに ③えだまめ ④むぎいりようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん ②④たまねぎ ③えだまめ ④キャベツ	①ごはん ②さとう てんぷん ④じゃがいも おしむぎ	②あぶら	523 24.3	
25	金	①ごはん ②こうやどうふのすきやきふう ③キャベツのごまあぶらいため ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ ④きゅうり なす ②ねぎ	①ごはん ②ふ さとう	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	530 21.9	
28	月	①ごはん ②たらのなんばんづけ ③きりぼしとこまつなのごまいりに ④みそワナンスープ(●ワナタン) ⑤ぎゅうにゅう	②たら ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③こまつな ③④にんじん ④にら	②たまねぎ ③きりぼしだいこん ④もやし キャベツ しいたけ	①ごはん ②てんぷん ②③さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	554 21.5
29	火	ヒビンバ 【①むぎごはん ②にくいため ③ナムル ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう】	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③④もやし	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④はるさめ	②あぶら ②③ごま ②③④ごまあぶら	545 21.5
30	水	①ごはん ②あげどりのレモンふうみ ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ②レモンかじゅう ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②てんぷん ②③さとう	②③あぶら	577 24.7	
									③こんにやく

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

8月28日 9月14日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
9月10日	てんつゆたれ	果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ みりん アミノ酸液 食塩 かつお節粗砕品 小麦発行調味料 かつお削り節 さばエキス 昆布 酵母エキス 調味料(アミノ酸等) 酸味料 ビタミンB1 【小麦 大豆 さば】
9月17日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー577kcal たんぱく質24.1g 脂質17.0g 炭水化物87.1g 食塩相当量2.1g

