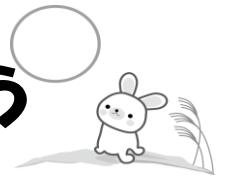


平成26年9月 きゅうしょくこんだてひょう

蕪川小学校



日曜	こんだて		おな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくち メモ	
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
	主食・飲み物	おかず・そのた	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく わかめスープ かんこくのり れいとうみかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ねぎ コーン えのき みかん	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら	631 25.5 17.0	○十五夜
3	水	はいがパン ぎゅうにゅう	じゃがいものバターに かみかみサラダ ソフトチーズ	ベーコン とりにく いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら バター	587 27.7 23.3	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	ホキフライ(ソース) キャベツのみそしる ひじきのにももの	だいたい とうふ とりにく あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう ひじき	さやえんどう にんじん	キャベツ たまねぎ えのき	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	693 30.3 16.6	かんじでかくと 「十五夜」 とかきます。
5	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	むしぎょうざ とんこつラーメン おさかなサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ はくさい きゅうり キャベツ	パン ぎょうぎのかわ めん	あぶら	601 25.3 21.2	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツのごまあえ おつきみけんちん おつきみだんご(カスタードクリーム)	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう こんにやく	にんじん	だいこん もやし ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ	ごはん さといも さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	722 25.6 22.5	じゅうごやは まるいだんご とまよけの ある「すすき」 をおそなえ します。
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ドレッシング カレールー	あぶら	670 21.2 14.9	
10	水	レーズンナッツパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのトマトスパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	なす キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	パン めん ドレッシング	あぶら	694 26.2 24.7	を おそなえ します。
11	木	ようふうちらし ぎゅうにゅう	あつやきたまご やさいたつぶりみそしる	ウインナー あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ えのき コーン だいこん たまねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	ごま	626 22.8 20.8	
12	金	しょくパン ぎゅうにゅう	だいたいとパンネのミートソースに フレンチサラダ いちご&マーガリン	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン パンネ さんおんとう	あぶら マーガリン	669 26.5 23.1	を おそなえ します。
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが キャベツのおひたし ごまこんぶ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ しらたき きゅうり グリーンピース コーン	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら ごま	634 21.2 14.5	
17	水	こめっこパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ミネストローネ こまつなサラダ	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん トマト	キャベツ レモン たまねぎ	パン さんおんとう じゃがいも	あぶら	617 24.8 26.0	を おそなえ します。
18	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししやもフリッター とんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんにやく わかめ ししやも	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	654 22.4 22.3	
19	金	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ヨーグルトピーチ あじつけこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こざかな	にんじん にら	キャベツ もやし もも	パン めん	あぶら	609 27.5 16.7	を おそなえ します。
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ ちゅうかスープ チンジャオロース	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ちんげんさい にんじん ピーマン	たまねぎ コーン えのき たけのこ	ごはん かたくりこ さんおんとう	あぶら	679 30.4 19.7	
24	水	せわりコッペ ぎゅうにゅう	ポイルフランク(ケチャップ) ABCスープ グリーンサラダ	ウインナー ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	602 24.1 25.3	を おそなえ します。
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	てりやきチキン かきたまじる ごぼうサラダ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり	ごはん かたくりこ	あぶら	603 25.2 17.0	
26	金	くろパン ぎゅうにゅう	こおなごのかきあげ わかめうどん やまぶきあえ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こおなご わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ だいこん コーン ねぎ キャベツ	パン めん	あぶら	677 20.8 28.3	を おそなえ します。
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるさめサラダ オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ オレンジ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん さんおんとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	677 25.9 19.4	

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

9月の給食費の引き落としは9月26日(金)です。前日までに入金お願いします。



|

|