

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 からだのちようしをととのえる | | 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 | 9月8日は 「じゅうごや」 です。 |
| 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 | じゅうごや はまんげつ をみて たのしむ ぎょうじです。 |
| 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 ごま | あぶら ごまあぶら | 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 | 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。 |
| 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 | 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。 |
| 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 | 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。 |
| 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 | 8日は、 おだんごと けんちんじる がでます。 |
| 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 たまご | 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | 8日は、 おだんごと けんちんじる がでます。 |
| 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 | 8日は、 おだんごと けんちんじる がでます。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |
| 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 | けんちんじる には まるいさといも をいれて おつきさま のように しました。 |

※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。前日までに入金をお願いします。



|

|