

平成30年 8・9月 こんだて表

給食目標<食事のみだしなみをきちんとしよう>

日野市立豊田小学校

ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜 ・ 副 菜 ・ デ ザ ー ト	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく 質 g
				ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうし をととのえる	
28	火	ひやしスープちやづけ	とうふだいずのにくだんご しょうがきゅうり	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ ちりめん とうふ だいず ぶたにく たまご	きゅうり にんじん いとみつば エノキ たまねぎ しょうが	609 25.8
29	水	やさいかてうどん	かぼちゃケーキ くきわかめとこんにやくいため	なまうどん あぶら バター グラニューとう こむぎこ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ	しいたけ ながねぎ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ	662 20
30	木	バターライス	さかなのムニエル ラトウイユ コーンスープ	こめ こむぎこ バター あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろみさかな とうふ とりにつ たまご	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン ズッキーニ コーン	652 27.3
31	金	ちゅうかどん (野菜たっぷり献立)	あおのりだいずポテト くだもの	こめ かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅうのり いか えび オイスター ぶたにく うずら だいず	しいたけ にんにく にんじん たけのこ なし はくさい キャベツ	667 25.3
3	月	9月1日【防災の日】…本校、防災倉庫の備蓄米賞味期限の 入れ替えに伴い、五目御飯(ごもくごはん)を提供します。 あつあげのごまだれ・おひたし・みそしる・ぎゅうにゅう		びちくまい こむぎこ かたくりこ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ あつあげ かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ もやし こまつな だいこん	674 26.5
4	火	あきのドライカレー	とらまめサラダ くだもの	こめ パター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とらまめ	なす マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン なし	666 19.9
5	水	ジャーマンポテトパン	やさいのスープに ミックスフルーツ	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ パセリ キャベツ パイン	617 20.9
6	木	ごもくスパゲッティ	あじつけとうもろこし くだもの	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら パター	ぎゅうにゅう とりにつ えび あぶらあげ	にんじん もやし プラム キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	601 27.5
7	金	きくはなごはん	さかなのネギソース アーモンドあえ かきたまじる	こめ もちごめ ごま こむぎこ ごま アーモンド かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにつ みそ	きく にんじん りんご しゅんぎく わけぎ こまつな	634 29.1
10	月	なしチキンカレー	だいこんサラダ くだもの	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつ ピザチーズ	たまねぎ だいこん にんじん コーン なし きゅうり れいとうみかん	711 22.2
11	火	わかめごはん	やきギョーザ はるさめサラダ コーンスープ	こめ ごま ぎょうざのかわ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご オイスター	にら キャベツ もやし にんじん きゅうり セロリ パセリ	608 25.4
12	水	ミックスビビンバ	きびなごあげ とうがんじる	こめ こむぎこ かたくりこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにつ オイスター	たけのこ ぜんまい にんじん もやし こまつな とうがん	591 27.3
13	木	ココアトースト	とうふのトマトに くだもの くきわかめソテー	しょくパン さとう バター ごま グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ オイスター	にんじん トマト こまつな しいたけ たけのこ ぶどう	602 24.2
14	金	くろまいごはん	あじのさんがやき ごまぎゅうり とんじる	こめ もちごめ くろまい じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ たまご	しょうが ながねぎ しそ きゅうり ごぼう だいこん にんじん	609 30.8
17	月	 敬老の日 					
18	火	ひやしうどん	だいがくいも くだもの	なまうどん あぶら ねりごま すりごま みずあめ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにつ かつおぶし	しょうが ながねぎ にんじん もやし きゅうり なし	662 18.7
19	水	トマトスープリゾット	キッシュ ブロッコリーあえ くだもの	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ たまご クリーム	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン ほうれんそう もやし	610 22.1
20	木	ごはん こざかなふりかけ	あぶらあげのつつみやき ひじきに みそしる	こめ ごま さとう あぶら はるさめ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ えび ぶたにく あぶらあげ	しいたけ たけのこ ながねぎ にら もやし いんげん キャベツ	617 26.9
21	金	さつまいもごはん (十五夜)	さんまのかばやき おひたし つきみじる	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ かつおぶし とりにつ	にんじん もやし こまつな かぼちゃ だいこん しめじ	685 22.6
24	月	 秋分の日 の 振替休日 					
25	火	あしたばパン	いかのマリネ コーンポテト エリンギスープ くだもの	パン あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにつ こんぶ	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり エリンギ なし	618 26.1
26	水	プルコギどん	わかめコーンスープ だいずポテト	こめ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず とりにつ のり	しいたけ にんにく りんご にんじん にら コーン ねぎ	656 22.4
27	木	きのこずし	ししゃものカレーあげ すましじる ミックスナッツ	こめ あぶら ごま こむぎこ かたくりこ ミックスナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにつ ししゃも たまご かまぼこ	しいたけ かんぴょう たけのこ しめじ にんじん いんげん はくさい ねぎ	683 25.9
28	金	ごはん	ピーマンのだいずにくづめ きりぼしだいこんにに みそしる	こめ パンこ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ たまご スキムミルク	ピーマン こまつな しいたけ きりぼし きぬさや たまねぎ	634 26.2
29	土	 運動会 					