



8・9月 こんだてひょう



戸出東部小学校

主 食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー
					P:タンパク質
8月 31日 (木) 救給カレー	<防災献立> いちごヨーグルト アーモンド小魚 オレンジジュース 水	ヨーグルト 脱脂粉乳 かたくちいわし	ごはん じゃがいも さとう サラダ油 アーモンド	にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ トマト いちご オレンジ	E 640 kcal P 11.6 g F 27.0 g
1日 (金) コッペパン	豚肉のジャンロー 三色ナムル たまごとコーンのスープ 梨	牛にゅう ぶた肉 たまご	コッペパン さとう ごま油 白ごま でんぶん	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし パセリ 梨	E 573 kcal P 26.5 g F 19.6 g
4日 (月) カレー ライス (麦ごはん)	えびフリッター きゅうりともやしのごまあえ	牛にゅう えび らん白 ぶた肉 チーズ	麦ごはん さとう 小麦粉 でんぶん 油 白ごま じゃがいも サラダ油 カレールー	きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ にんじん	E 707 kcal P 21.3 g F 24.1 g
5日 (火) ごはん (減量)	ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草ともやしのひたし いなりうどん	牛にゅう ふくらぎ みそ 油あげ	ごはん 油 でんぶん さとう うどん	しょうが ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	E 684 kcal P 25.9 g F 26.0 g
6日 (水) 食パン	オムレツ ひじきサラダ マカロニのトマトスープ いちごジャム	牛にゅう たまご ひじき ベーコン	食パン さとう 白ごま じゃがいも オリーブ油 ジャム	ブロッコリー にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム トマト いんげん いちご	E 631 kcal P 23.3 g F 30.3 g
7日 (木) ごはん	いわしのかば焼き 水菜のひたし もずくのおつゆ パイナップル	牛にゅう いわし もずく 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう 白ごま	しょうが 水菜 キャベツ 大根 にんじん えのきたけ パイナップル	E 641 kcal P 23.2 g F 22.9 g
8日 (金) コッペパン	タンダーチキン ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛にゅう とり肉 ヨーグルト 寒天	コッペパン さとう サラダ油 アーモンド ゼリー サイダー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ オレンジ もも パイナップル パナナ	E 574 kcal P 24.1 g F 15.6 g
11日 (月) ごはん	さばのホイル焼き 中華風大豆のうま煮 きのこ汁 ぶどうゼリー	牛にゅう さば みそ ぶた肉 大豆 絹ごし豆ふ	ごはん さとう 米粉 サラダ油 ゼリー	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじ えのきたけ ぶどう	E 636 kcal P 25.1 g F 16.0 g
12日 (火) ごはん	春巻き ハンサンスー マーボー豆ふ	牛にゅう ぶた肉 赤みそ 絹ごし豆ふ	ごはん 小麦粉 春雨 でんぶん 油 さとう ごま油 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ	E 665 kcal P 20.2 g F 21.5 g
13日 (水) 米粉入り パン	干草焼き フルーツヨーグルトあえ ワンタンスープ	牛にゅう とり肉 たまご チーズ ヨーグルト ぶた肉	米粉入りパン サラダ油 さとう ワンタン	玉ねぎ にんじん ピーマン りんご パイナップル オレンジ もも パナナ レーズン 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	E 594 kcal P 22.5 g F 18.3 g
14日 (木) ごはん	さけのごまネーズ焼き 小松菜と切干大根のひたし ぶた汁 冷凍みかん	牛にゅう さけ マヨネーズ ぶた肉 みそ	ごはん マヨネーズ 白ごま さつまいも こんにやく	小松菜 キャベツ 切干大根 にんじん 大根 ねぎ みかん	E 619 kcal P 26.1 g F 16.0 g
15日 (金) ごはん	げんげのからあげ ほうれん草のゆばあえ 野菜のうま煮	牛にゅう げんげ ゆば 油あげ	ごはん 小麦粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも こんにやく	ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ ごぼう	E 610 kcal P 21.9 g F 18.4 g
18日 (月)	敬老の日				
19日 (火) 戸出 玉ねぎの スタミナ丼	<たかおか食19并献立> 塩もみ じゃがいもとわかめのみそ汁 りんごヨーグルト	牛にゅう ぶた肉 わかめ みそ ヨーグルト	ごはん サラダ油 でんぶん 白ごま じゃがいも	玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 にんじん たけのこ きゅうり キャベツ しょうが ねぎ りんご	E 573 kcal P 20.5 g F 13.9 g
20日 (水) コッペパン	なつぽコロケ カラフルあえ ビーンズチャウダー	牛にゅう 大豆 ウインナー チーズ ベーコン 大豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも さとう サラダ油 パン粉 油 白ごま マーガリン 小麦粉	小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん マッシュルーム	E 708 kcal P 24.3 g F 28.8 g
21日 (木) ごはん	ししゃもフリッター 変わりづけ 八宝菜	牛にゅう ししゃも 青のり ぶた肉 うずらたまご	ごはん さとう 小麦粉 油 サラダ油 でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たくあん しょうが 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 ヤングコーン	E 627 kcal P 22.3 g F 22.0 g
22日 (金) 2/3 コッペパン	えびシューマイ 野菜サラダ 焼きそば ピーチシャーベット	牛にゅう えび らん白 すりみ ぶた肉	コッペパン 小麦粉 でんぶん さとう サラダ油 中華めん	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし 玉ねぎ キャベツ もも	E 592 kcal P 22.8 g F 17.3 g
25日 (月) ごはん	ひよこ豆のあげがらめ キャベツときゅうりのこんぶづけ かぼちゃのみそ汁 巨峰	牛にゅう ひよこ豆 高野豆ふ こんぶ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 白ごま さとう	キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 巨峰	E 669 kcal P 22.1 g F 22.1 g
26日 (火) ごはん	さんまの塩焼き ほうれん草としいたけのひたし 肉じゃが	牛にゅう さんま ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ほうれん草 キャベツ にんじん しいたけ 玉ねぎ いんげん	E 659 kcal P 24.1 g F 21.9 g
27日 (水) コッペパン	ハンバーグ ポイル野菜 ポテトスープ 国吉りんご	牛にゅう 牛肉 ぶた肉 ベーコン	コッペパン パン粉 マーガリン さとう じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ りんご	E 580 kcal P 24.4 g F 18.9 g
28日 (木) ごはん	いかのアーモンドがらめ 海そうサラダ みそけんちん汁	牛にゅう いか 大豆 わかめ 絹ごし豆ふ とり肉 みそ	ごはん でんぶん 油 さとう アーモンド サラダ油 白ごま こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ	E 658 kcal P 26.0 g F 23.0 g
29日 (金) 秋の香り ごはん	とり肉の香味焼き 小松菜のごまあえ 手まりふのすまし汁 豆にゅうプリン	牛にゅう 油あげ とり肉 絹ごし豆ふ 豆にゅう	ごはん こんにやく くり 白ごま 手まりふ アーモンド	にんじん しめじ ねぎ しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	E 632 kcal P 27.0 g F 18.6 g
					基準 E 640 kcal P 24.0 g F 19.6 g

★牛にゅうは、毎日1本つきます。
★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。