

8月9月 こんだてひょう

令和3年度
七瀬中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8/30	げつ	ハヤシライス (むぎごはん)		ハヤシルウ グリーンエッグサラダ	こめ むぎ ピーナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ いりたまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく ブロッコリー キャベツ	682 24.3
8/31	か	ミルクパン		ばにくうどん ごぼうサラダ	パン さとう うどん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ばにく かまぼこ だし (こんぶ・かつおぶし) ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	663 30.6
9/1	すい	きゅうきゅう カレー ほうさいのひ		かぼちゃオムレツ コールスロー バナナ	あぶら さとう きゅうきゅうカレー	ぎゅうにゅう かぼちゃオムレツ	キャベツ コーン きゅうり バナナ	599 13.7
2	もく	むぎごはん		けんちんじる ホキのてんたまあげ やさしいごまあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) ホキのてんたまあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり もやし キャベツ	628 23.1
3	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ ハム	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	637 26.1
6	げつ	ビビンバ (むぎごはん)		わかめとたまごのスープ ビビンバ (ぎゅうにくあまからに・ナムル)	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな もやし にんにく きゅうり	647 24.7
7	か	ぐりとぐらの カステラふう		ミートボールのトマトに ダブルポテトサラダ	さとう あぶら じゃがいも さつまいも マヨネーズ みくすこ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム たまご	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ きゅうり	588 23.3
8	すい	むぎごはん		みそしる さかなのアーモンドソースかけ ピーマンのこんぶあえ	でんぷん こむぎこ こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま アーモンド	ホキ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし (いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン キャベツ こんぶ	618 24.9
9	もく	むぎごはん		きしめんじる ばにくとごぼうのしぐれに なっとう	こめ むぎ きしめん こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ばにく あぶらあげ だし (いりこ) なっとう	しいたけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう いんげん しょうが	691 30.4
10	きん	むぎごはん		チキンカレー ハムマリネ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	640 21.3
13	げつ	むぎごはん		みそしる・さんましおやき かぼすあえ ジュシー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ だし (いりこ) さんま	たまねぎ にんじん ねぎ コーン キャベツ きゅうり かぼす みかんかじゅう	620 22.8
14	か	セルフドッグ		とうにゅうスープ アーモンドサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド オリーブゆ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ パセリ	661 26.3
15	すい	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ ぶどう ジュシー	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき チキンハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり ぶどう みかんかじゅう	614 21.0
16	もく	ゆかりごはん		やきそば シーザーサラダ	こめ むぎ スパゲティ あぶら クルトン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ あおのり	しそ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ レタス にんにく きゅうり	648 22.8
17	きん	むぎごはん ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨地域～		つぼんしる とりのからあげ たけのこのすみそあえ	こめ むぎ こんにゃく でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ だし (いりこ) とりにく わかめ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく たけのこ ブロッコリー	684 26.5
19	日	うんどうかい						
21	か	チキンライス		オニオンスープ コロコロビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん コーン えのきたけ えだまめ きゅうり トマト パセリ	612 22.1
22	すい	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなとレバーのあげがらめ おつきみだんご	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー ホキ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	688 27.4
24	きん	おやすみです						
27	げつ	むぎごはん		おやこに いわしのカリカリフライ うめあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし (かつおぶし) こうや豆腐 たまご いわしの加がらみ かつおぶし	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	684 28.2
28	か	しょくパン		きのこスパゲティ にんじんサラダ てつくりブルーベリージャム	パン スパゲティ バター さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ いりたまご	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん しいたけ ねぎ にんにく きゅうり ブルーベリージャム	607 24.9
29	すい	むぎごはん		のっぺいじる くくりハンバーグ いそあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん パンこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげのり だし (こんぶ・かつおぶし) みそ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ	677 27.3
30	もく	しょくパン		ミネストローネ やさしいコロッケ コーンサラダ	やさしいコロッケ あぶら さとう パン マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ ハム	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	658 22.5

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉を提供いただきます。8月31日の「馬肉うどん」と9月9日の「馬肉とごぼうのしぐれ煮」に使っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。