

8月9月

こんだてひょう



令和5年度
七滝中央小学校

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(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)		
8/28	げつ	カレーライス(麦ごはん)		ポークカレールウ ハムとみかんのマリネ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ りんご にんにく しょうが キャベツ みかん きゅうり	629 21.4	
29	か	セルフバーガー(丸パン)		コーンスープ ハンバーグのケチャップソース キャベツのマスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ きゅうり キャベツ	604 25.8	
30	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 れんこんのごまサラダ ももゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ だいず みそ ぶたにく ツナ	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 キャベツ れんこん きゅうり	644 28.5	
31	もく	ミルクパン		スパゲティナポリタン ひじきと卵のサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー たまご ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり	618 24.2	
9/1	きん	麦ごはん		貝だくさん汁 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし(いりこ) ちくわ あおのり	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	628 25.9	
4	げつ	五目チャーハン		かき玉スープ バンバンジーサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	653 24.5	
5	か	麦ごはん		豆腐の味噌汁 さばの煮つけ おほかあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし(いりこ) さば かつおぶし	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが もやし きゅうり	621 28.7	
6	すい	麦ごはん		塩肉じゃが 切干大根の酢の物 手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	613 25.2	
7	もく	きなこ揚げパン		ポークビーンズ シーザーサラダ	コッパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう クルトン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんにく トマト たまねぎ にんじん えだまめ レタス きゅうり	679 27.0	
8	きん	肉キャベ丼(麦ごはん)		中華つくねスープ 肉キャベ丼の具 ムース	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう つくね とりにく とうふ ぶたにく みそ ムース	しいたけ にんじん はくさい にんにく ねぎ キャベツ たけのこ りんご たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが	675 26.2	
11	げつ	麦ごはん		親子煮 わかめといかの酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ こうやどうふ たまご いか だし(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	610 28.0	
12	か	セルフバーガー(丸パン)		ブラウンスープ ホキのフライ・野菜 タルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも タルタルソース バター	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	レタス にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく	641 25.8	
13	すい	麦ごはん		大豆の磯煮 御船川のサラダ 味付けのり ジューシー	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく くきわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわのり ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ みふねがわ キャベツ ジューシー	625 27.5	
14	もく	お休みです(16日の代休)							
15	きん	ゆかりごはん(少なめ)		五目うどん ひじきポテトサラダ ジュシー	こめ むぎ うどん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だし(いりこ) ひじき	しそ にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり ジュシー	654 22.8	
19	か	芋ごはん		きのこのすまし汁 鶏のから揚げ きくらげの酢の物	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ だし(かつおぶし・こんぶ)	ねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく きくらげ きゅうり	685 26.6	
20	すい	麦ごはん		根菜のごま汁 さばのソース煮 もやしの生姜あえ	こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし(いりこ) さば みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが もやし きゅうり	640 26.9	
21	もく	食パン		野菜スープ カレーミートビーンズ	しょくパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな コーン えだまめ にんにく	631 25.2	
22	きん	ハヤシライス(麦ごはん)		ハヤシルウ シーフードサラダ	こめ むぎ さとう オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ぶたにく えび わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト キャベツ にんにく きゅうり	636 25.9	
25	げつ	セルフバーガー(麦ごはん)		ざくざく トンカツ・ソース 野菜	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だし(いりこ) トンカツ やきどうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	634 24.3	
26	か	黒糖パン		ミネストローネ 魚の香草焼き スパゲティサラダ	ことうパン じゃがいも あぶら オリーブゆ スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく きゅうり レモン キャベツ コーン バジル	608 28.3	
27	すい	カレーライス(麦ごはん)		チキンカレールウ わかめとツナのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	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	628 21.8	
28	もく	食パン		かぼちゃシチュー ミックスサラダ 手作りブルーベリージャム	しょくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり りんご ブルーベリー レモン	623 25.3	
29	きん	鶏そぼろ丼(麦ごはん)		豆腐汁 鶏そぼろ丼の具 お月見団子	こめ むぎ あぶら さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だし(かつおぶし こんぶ) だいず たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ えだまめ	663 28.0	

※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