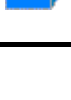
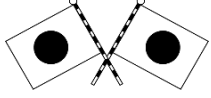


令和4年度

8・9月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく		おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
29	げつ	しょくパン		やさいスープ カレーミート コールスローサラダ	しょくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	547 22.1
30	か	むぎごはん		なつのっぺ さばのみそに もやしのあえもの	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう なす とうがん しいたけ オクラ もやし きゅうり ピーマン きくらげ	579 20.8
31	すい	ひのくにパン		すぶた フルーツしらたま	ひのくにパン でんぶん こめこ じゃがいも あぶら さとう しらたま くだものかんづめ (みかん・もも・パイナップル)	ぎゅうにゅう とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	705 21.9
1	もく	むぎごはん		マーボーなす はるさめのすのもの	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ なす ねぎ きゅうり キャベツ	559 18.8
2	きん	むぎごはん		なすのみそしる とりのてりやき そくせきづけ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ こんぶ	しょうが にんにく きゅうり だいこん えのき なす たまねぎ ねぎ にんじん	626 25.3
5	げつ	むぎごはん		けんちんじる ホキのしょうがだれ ごますあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ かつおぶし こんぶ	しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ	574 23.3
6	か	むぎごはん		だいすのいそに いかのすみそあえ てづくりひじきふりかけ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいすいか ちりめん わかめ ひじき	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり	580 24.4
7	すい	ミルクパン		ひやしうどん やさいかきあげ	ミルクパン うどん さとう ごま あぶら やさいのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ ツナ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ もやし	734 26.9
8	もく	むぎごはん		さといものみそしる さんまのかんろに ピーマンのこんぶあえ・おつきみだんご	こめ むぎ ごま さといも おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんまのかんろに あげ いりこ こんぶ わかめ	ピーマン きゅうり ねぎ だいこん にんじん	613 21.7
9	きん	むぎごはん		コーンとたまごのスープ ぶたキムチ ひややっこ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご ベーコン とうふ	はくさいキムチ にら もやし きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	660 25.5
12	げつ	むぎごはん		あきのやさいスープ とりにくのマスタードやき まめまめサラダ	こめ むぎ さつまいも でんぶん かぼちゃ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ハム とりにく	たまねぎ にんじん はくさい しめじ きゅうり キャベツ えだまめ	696 25.0
13	か	むぎごはん		きのこカレー こんにやくサラダ	こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ あぶら しらたき ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのき もやし きゅうり	624 19.9
14	すい	コッペパン		タイビーエン レバーのだいすがらめ ミニトマト	コッペパン はるさめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ずらたまご とりレバー だいす	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ きくらげ トマト ピーマン	565 28.1
15	もく	くりごはん 		つぼんじる あつやきたまご じゃこあえ	こめ くり あぶら じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あつやきたまご ちりめん あつあげ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	573 20.2
16	きん	まるパン		たまごスープ ハンバーグトマトソースかけ ポテトサラダ	まるパン でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム とりにく たまご	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ	585 26.6
19	げつ	けいろうひ 敬老の日 						
20	か	さんしょくそぼろごはん		しらたまのすましじろ とさすあえ	こめ さとう あぶら しらたま	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	えだまめ キャベツ もやし ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ	517 21.0
21	すい	おこのみやきトースト		にくだんごとはるさめのスープ あまなつサラダ	しょくパン さとう あぶら はるさめ あまなつのかんづめ	ツナ ぎゅうにゅう にくだんご あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり ねぎ	586 21.2
22	もく	むぎごはん		とうふじる さけチーズ フライ うめかつおあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ かつおぶし わかめ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう うめぼし	609 26.6
23	きん	しゅうぶんひ 秋分の日 						
26	げつ	むぎごはん		あつあげとひじきのうまに ざぜんまめ チンゲンサイのごまあえ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だいす ひじき こんぶ わかめ	にんじん いんげん もやし チンゲンサイ	631 25.0
27	か	むぎごはん		とうがんじる たいのフライ いそあえ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう まだい ベーコン たまご のり	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし えのき とうがん ねぎ	671 30.3
28	すい	しょくパン		わふうスパゲティ コーンサラダ てづくりむぎちゃザリ	しょくパン スパゲティ あぶら さとう きなこ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ しめじ コーン きゅうり	562 23.4
29	もく	こぎつねごはん		おふのすましじろ キャベツのあますあえ	こめ むぎ さとう おふ	とりにく あげ ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし こんぶ	にんじん えだまめ しめじ ねぎ キャベツ	548 23.1
30	きん	きなこトースト		まめのコロコロスープ チーズサラダ	しょくパン きなこ さとう マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう だいす ハム ウインナー チーズ	グリーンピース しめじ セロリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いんげん	656 28.2

*献立は、都合により変更になることがあります。