



8・9月ごはん立て予定表

山鹿小学校

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			
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる				
28	水	セルフドッグ(ウインナー)		コーンとたまごのスープ グリーンサラダ	コッペパン でんぷん	さとう あぶら	ウインナー たまご ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	564 23
29	木	ハヤシライス		くきわかめのサラダ	こめ こむぎ さとう	むぎ マーガリン ごま	ぎゅうにく くきわかめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ きゅうり トマト	しょうが にんじん グリブス マッシュルーム	610 20.9
30	金	9月1日「防災の日」にあわせて非常食を出します！			ホトトギス さとう	こむぎ マーガリン	ヨーグルト たまご	ぎゅうにゅう	りんご		717 16.1
		ヨーグルトボムボム		きゅうきゅうカレー バナナ	さとう きゅうきゅうカレー バナナ	マーガリン					
2	月	むぎごはん		とうふじる さんまのみぞれに アーモンドあえ	こめ アーモンド	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	しいたけ ねぎ キャベツ パプリカ	598 24.5
3	火	むぎごはん		かぼちゃのみそじる チキンなんばん たくあんあえ	こめ わかめ マヨネーズ かぼちゃ	むぎ あぶら さとう 卵卵	ぎゅうにゅう あげ とうふ いりこ とりにく	あけ とうふ みそ たまご	きゅうり なす たまねぎ たくあんづけ	ねぎ パセリ キャベツ	726 29.2
4	水	ツナコーンパン		やさしいスープに フルーツヨーグルト	しょうパン じゃがいも	マヨネーズ さとう	ツナ ベーコン	チーズ ヨーグルト	コーン パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん えだまめ	547 18.5
5	木	ひじきキムチチャーハン		わかめスープ こめこいりはるまき さんしょくナムル	こめ ごま	あぶら	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	ふたにく ベーコン はるまき	はくさい にんじん しょうが たまねぎ	にら にんにく えのき もやし	583 18.1
6	金	おやこどん		しゃりだいず とりさきみのちゅうかサガ	こめ でんぷん ごま	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし あおりのり	とりにく かまぼこ だいず とりにく	にんじん しいたけ きゅうり パプリカ	たまねぎ ねぎ もやし	537 27.4
9	月	むぎごはん		とりごぼうじる ホキのこがねやき きゅうりとわかめのすのもの	こめ あぶら こむぎ さとう	むぎ マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あけ かつおぶし わかめ	とりにく あけ ホキ	ごぼう しいたけ コーン キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり	566 25.3
10	火	むぎごはん		はるさめスープ フルコギ	こめ はるさめ さとう	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	とりにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし	たまねぎ きくらげ しょうが にら	560 23.2
11	水	ハインパン		たまごレタスのスープ すどり	ハインパン こむぎ じゃがいも	でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	ベーコン とりにく	レタス にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ しいたけ	675 29.3
12	木	むぎごはん		にくどうふ いそあえ てつくりきなこふりかけ	こめ こんにゃく あぶら ごま	むぎ さとう きなこ	ぎゅうにゅう やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにく きざみのり	にんじん もやし キャベツ しそふりかけ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	537 23.2
13	金	コッペパン		ひやしうどん さかなのかりかりフライ なし	コッペパン さとう	うどん あぶら	ぎゅうにゅう さとう	とりにく	しいたけ きゅうり なし	もやし にんじん	504 22
17	火	十五夜 さんごくごはん		さといものうまに そくせきつけ おつきみだんご	こめ こんにゃく あぶら ごま	きび さといも さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく	ごぼう きゅうり れんこん キャベツ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	639 22.7
18	水	ミルクパン		スタミナスパゲティ かいそうサラダ	ミルクパン スパゲティ	コッペパン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン かいそう	たまねぎ にんじん きゅうり	しめじ ピーマン キャベツ	650 25.6
19	木	ふるさとくまさんデー くりごはん		つぼんじる あじフライ なしサラダ	こめ さといも コールスロートレッシング こんにゃく	くり あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし	やきどうふ あじフライ	きゅうり だいこん ねぎ キャベツ	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	575 21.3
20	金	だいずいりキーマカレー		やさしいスープ ヨーグルトサラダ	こめ こむぎ じゃがいも	むぎ マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	ふたにく チーズ ヨーグルト	にんじん りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ トマト チンゲンサイ	714 22.3
24	火	むぎごはん		ぐだくさんみそじる さけのおやき やさしいあますあえ	こめ じゃがいも ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう あけ むぎみそ さけ	とうふ わかめ いりこ	だいこん しめじ キャベツ にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	524 26.3
25	水	コッペパン		ソースやきそば とうふサラダ	コッペパン ちゃんぽんめん ごま	しょうパン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし	ふたにく あおりのり とうふ	キャベツ たまねぎ しいたけ パプリカ コーン	もやし にんじん きゅうり	548 25.2
26	木	ゆかりごはん		にくじゃが やさしいすみそあえ	こめ あぶら さとう こんにゃく	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにく こめみそ	しそふりかけ にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	618 22.1
27	金	まるパン		こめこのコーンスープ ハンバーグチキリアライスかけ イタリアンサラダ	まるパン マーガリン あぶら	さとう こめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	ベーコン ツナ	にんじん パセリ トマト コーン	たまねぎ きゅうり レタス	642 24.9
30	月	むぎごはん		はんぺんのすましじる とりにくのさっぱりにも やさしいごまあえ	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ	はんぺん かつおぶし とりにく	ほうれんそう たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん しめじ もやし きゅうり	547 29.2

* 献立は、都合により変更になることがあります。
* マヨネーズはノンエックマヨネーズを使用しています。