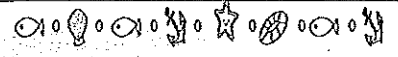
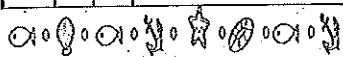


平成30年度8、9月こんだてひょう

伊豆の国市立韭山小学校
韭山南小学校

日	曜	牛乳	こんだて	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
8月29日	水	○	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ	ピーマン	精白米		608kcal 22.2g 25%	幼なし
			だいすコロック	大豆		玉ねぎ		じゃが芋 小麦粉 パン粉			
			みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん缶		砂糖			
			マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜		マカロニ			
			れいとうパン			パン					
8月30日	木	○	むぎごはん					精白米 麦		597kcal 23.5g 23%	幼なし
			スタミナやきにく	豚肉		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん には		砂糖 でんぷん 油			
			わかめのすのもの	わかめ		きゅうり キャベツ		砂糖	ごま油		
			もずくスープ	ベーコン	もずく	玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン					
			れいとうみかん			みかん					
8月31日	金	○	むぎごはん					精白米 麦		602kcal 21.7g 25%	幼なし
			じゃがいもいりチンジャオロース	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 ピーマン 赤パプリカ		砂糖	ごま油		
			とうがんととりだんごのスープ	鶏肉		しょうが にんにく					
			アップルコンポート			りんご					
9月3日	月	○	むぎごはん					精白米 麦		551kcal 24.0g 22%	幼なし
			さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく					
			やさいのおひたし			こまつな キャベツ もやし にんじん					
			じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ		じゃが芋			
			すいか			すいか					
9月4日	火	○	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)		精白米 麦 (砂糖)		590kcal 21.1g 23%	
			なつやさいカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 なす クチャップ いんげん かぼちゃ		油 カレールウ (乳不使用)			
			ツナサラダ	ツナフレーク		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖	油		
			ミニトマト			ミニトマト					
9月5日	水	○	げんまいしよくパン/くろまめきなこクリーム	きなこ	脱脂粉乳 乳製品			小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング 食用油脂	599kcal 25.4g 31%	
			にくだんごのケチャップに	レバー肉 鶏肉(鶏肉) 玉ねぎ にんじん ねぎ パン粉 でんぷん 砂糖		玉ねぎ マッシュルーム しめじ 黄パプリカ とうもろこし けチャップ グリンピース	砂糖	油			
			ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナフレーク		みずかけな にんじん きゅうり 枝豆					
			やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜					
9月6日	木	○	むぎごはん					精白米 麦		603kcal 23.1g 24%	
			とりのからあげあますあんかけ	鶏肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ ケチャップ		砂糖 でんぷん 油			
			しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ じゃこ	キャベツ きゅうり					
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		ごま			
9月7日	金	○	むぎごはん					精白米 麦		613kcal 25.1g 24%	
			ハヤシソース	豚肉		にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ケチャップ		油 ハヤシルウ			
			えだまめサラダ			にんじん キャベツ コーン 枝豆 きゅうり	砂糖				
			なし			なし					
9月10日	月	○	むぎごはん					精白米 麦		591kcal 22.2g 25%	
			たらのみそマヨネーズやき	たら みそ		玉ねぎ		マヨネーズ(卵なし)			
			つぼつけあえ			大根 キャベツ きゅうり		ごま			
			とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
			オレンジ			オレンジ					
9月11日	火	○	むぎごはん					精白米 麦		636kcal 22.1g 29%	
			とうふのカレーに	豆腐		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいだけ グリンピース					
			ちゅうかサラダ			にんじん キャベツ きゅうり		じゃがいも	油		
			ぎょうほう	鶏肉		ぎょうほう					



12	水	○	ロールパン		脱脂粉乳	リンゴチップ	砂糖 小麦粉	ショートニング	593kcal 25.1g 28%	
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	たまねぎ にんにく				
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油		
			ポテトスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜 小松菜	じゃがいも	油		
			アシドミルク		アシドミルク					
13	木	○	むぎごはん				精白米 麦		624kcal 20.6g 29%	
			チャブチェ	牛肉		干し椎茸 にんにく きくらげ ほうれん草 赤パプリカ 玉ねぎ	砂糖 マロニー	ごま油 ごま		
			キムチじる	豚肉 焼き豆腐 みそ		にんじん だいこん キャベツ しめじ ニラ 白菜キムチ ねぎ				
			ミニトマト			ミニトマト				
			なし			なし				
14	金	○	むぎごはん				精白米 麦		587kcal 22.6g 24%	幼なし
			ちくさやき	卵 豆腐		にんじん 竹の子 干し椎茸 さやいんげん	砂糖	片栗粉		
			じゃことこんぶのつくだに		ちりめんじゃこ 塩昆布		砂糖	ごま		
			キャベツとおふのみそじる	油あげ 豆腐 みそ		キャベツ 小松菜	麩			
			オレンジ			オレンジ				
18	火	○	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん	精白米 麦	油 ごま油	629kcal 21.1g 30%	
			あげギョウザ	豚肉		キャベツ だけのこ にら しょう が にんにく	でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
			きりぼしだいこんサラダ	ツナフレーク		切干大根 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
			ちゅうかスープ		わかめ	玉ねぎ とうもろこし きくらげ チンゲン菜 ねぎ				
			パイナップル			パイナップル				
19	水	○	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	607kcal 20.5g 32%	ふるさと給食 の日
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレー	砂糖	オリーブ油		
			コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン	砂糖	サラダ油		
			たんなヨーグルト			ヨーグルト				
20	木	○	ちゅうかおこわ	焼き豚		干し椎茸 竹の子 にんじん 枝豆	精白米 もち米	ごま油	592kcal 23.9g 22%	
			ししゃもフライ		ししゃも			パン粉		
			きゅうりのおかかあえ	かつおぶし		きゅうり しょうが キャベツ		ごま		
			ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	ワンタン			
21	金	○	むぎごはん				精白米 麦		636kcal 23.7g 26%	
			さんまのかばやき	さんま		しょうが	でんぷん 小麦 粉 砂糖	油		
			くきわかめサラダ		茎わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	砂糖	ごま ごま油		
			みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		ごぼう こんにゃく にんじん 大根 菜ねぎ	じゃが芋	油		
25	火	○	くりおこわ				精白米 もち米 栗	でんぷん ほん こ	636kcal 25.4g 24%	十五夜献立
			とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ		しょうが 玉ねぎ にんじん		油		
			やさしいいそべあえ	のり		こまつな キャベツ もやし にんじん		ごま ごま油		
			おさかなだんごのすましじる	とりにく たら		干しいだけ 大根 にんじん チンゲン菜 小松菜				
			おつきみだんご	小豆				上新粉 砂糖		
26	水	○	ソフトめん				小麦粉		623kcal 19.0g 24%	共和幼なし
			つけナポリタン	鶏肉		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶		油		
			ポテトサラダ	ロースハム	ヨーグルト	きゅうり にんじん	じゃがいも	マヨネーズ(卵な し)		
			パイナップル			パイナップル	砂糖			
27	木	○	むぎごはん				精白米 麦		607kcal 23.3g 27%	
			いかのカレーあげ	いか			砂糖	オリーブ油		
			ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	にんじん しらたき 干し椎茸 枝 豆	砂糖	油		
			たまねぎとえのきのみそじる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき 菜ねぎ	マカロニ			
			オレンジ			オレンジ				
28	金	○	むぎごはん				精白米 麦		618kcal 21.6g 26%	富士美幼なし
			しおさば	さば						
			にくじゃが	生揚げ 豚肉		玉ねぎ にんじん しらたき 絹さ や	じゃが芋 砂糖			
			やさしいごまあえ			こまつな キャベツ にんじん		ごま		



* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。