

# 令和元年度8、9月こんだてひょう

伊豆の国市立隼山小学校  
隼山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<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	火	やきそば	豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	中華麺	油	561kcal 22.2g 35%	小 幼なし	
		てづくりはるまき	豚肉		人参 竹の子 干し椎茸 ビーマンしょうが	春雨 春巻きの皮	ごま油 油			
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖				
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵		玉ねぎ もやし チンゲン菜	でん粉				
		バナナ								
28	水	クープジュシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆	精白米		608kcal 19.5g 30%	幼なし	
		だいずコロッケ	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 胡瓜 みかん缶	砂糖				
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	マカロニ				
		れいとうパン			パン(加熱済み)					
29	木	むぎごはん				精白米 麦		598kcal 23.5g 23%	幼なし	
		スタミナやきにく	豚肉 みそ		しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たら	砂糖 でん粉	ごま			
		わかめのレモンあえ	わかめ		胡瓜 キャベツ レモン	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					
30	金	むぎごはん				精白米 麦		602kcal 22.0g 27%	幼なし	
		じゃがいもいりチンジャオロースー	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 ビーマン 赤パプリカ	じゃが芋 砂糖	ごま油			
		とうがんととりだんこのスープ	鶏肉 豆腐 おから		冬瓜 しょうが にんにく チンゲン菜	でん粉				
		すいか			すいか					
9月	2	ちゅうかめん				小麦粉		612kcal 24.5g 25%	幼なし	
		ごもくラーメン	豚肉 なると		キャベツ 人参 竹の子 チンゲン菜 ねぎ しょうが		ごま油 油			
		くるまふのフライ	卵			卓熱 小麦粉 パン粉	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
3	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)		570kcal 19.6g 21%		
		かぼちゃいりカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 トマト缶 南瓜	じゃが芋	油 カレールウ			
		ツナサラダ	ツナフレーク		キャベツ コーン 胡瓜	砂糖	油			
		ミニトマト			ミニトマト					
4	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 玄米	ショートニング	598kcal 25.6g 34%		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	玉ねぎ にんにく しょうが					
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま油			
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋				
		アシドミルク		アシドミルク						
5	木	むぎごはん				精白米 麦		603kcal 23.1g 24%		
		しろみざかなのやさいあんかけ	たら		玉ねぎ 人参 ビーマン	でん粉	油 ごま油			
		なっとうあえ	納豆	かつお節	小松菜 人参					
		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				
		オレンジ			オレンジ					
6	金	むぎごはん				精白米 麦		597kcal 19.6g 21%		
		ハヤシソース	豚肉		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが	じゃが芋	油 ハヤシルウ			
		えだまめサラダ			人参 キャベツ コーン 枝豆 胡瓜	砂糖				
		なし			梨					
9	月	むぎごはん				精白米 麦		618kcal 22.9g 34%		
		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	砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油			
		やさいのごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
		わかめスープ	豆腐 ハム	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		ごま			
10	火	むぎごはん				精白米・麦		638kcal 23.2g 26%		
		とうふのカレーに	豆腐		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース		油 カレールウ			
		じゃがいもいりちゅうかサラダ			人参 キャベツ 胡瓜	じゃが芋 砂糖	油 ごま油			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					

11	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	675kcal 23.3g 31%	
		チリコンカーン	豚肉 大豆 ひよこ豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム				
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖			
		フルーツしらたま			みかん・パイナップル(加熱済み) すいか バナナ	白玉団子 砂糖			
12	木	むぎごはん				精白米 麦		615kcal 20.6g 27%	幼なし
		たらのみそマヨネーズやき	たら みそ		玉ねぎ		油 マヨネーズ(卵なし)		
		つぼつけあえ			大根 キャベツ 胡瓜		ごま		
		てづくりとうふだんごじる	鶏肉 豆腐 おから	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 竹の子 もやし しょうが	でん粉			
		オレンジ			オレンジ				
13	金	くりおこわ				精白米 もち米 粟		587kcal 24.4g 26%	お月見 献立
		とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ うずら卵		しょうが 玉ねぎ 人参	でん粉 パン粉 砂糖	油		
		やさしいいそべあえ	のり		小松菜 キャベツ もやし				
		おさかなだんごのすましじる	鶏肉 たら		干し椎茸 大根 人参 チンゲン菜				
		おつきみだんご	小豆			上新粉 砂糖			
17	火	ごちくチャーハン	焼き豚		しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 にんにく	精白米 麦	油 ごま油	596kcal 17.8g 34%	
		あげギョーザ	豚肉		キャベツ 竹の子 たら しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	油		
		きりほしだいこんサラダ	ツナフレーク		切干大根 小松菜 人参 コーン	砂糖	ごま ごま油		
		ちゅうかスープ		わかめ	玉ねぎ コーン きくらげ チンゲン菜 ねぎ				
		パイナップル			パイナップル				
18	水	てりやきバーガー (まるパン・てりやきチキン)	鶏肉	脱脂粉乳	しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング	609kcal 25.2g 37%	
		ポテトサラダ	ロースハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)		
		トマトとたまごのスープ	卵		トマト 玉ねぎ 小松菜	でん粉			
		バナナ			バナナ				
19	木	むぎごはん				精白米 麦		592kcal 18.5g 28%	ふるさと 給食の日
		チャプチェ	牛肉		干し椎茸 にんにく ピーマン 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 豆腐 みそ		人参 しめじ ニラ 白菜キムチ もやし 玉ねぎ				
		ミニトマト			ミニトマト				
		なし			梨				
20	金	むぎごはん				精白米 麦		624kcal 19.0g 32%	
		さんまのかばやき	さんま		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油		
		くきわかめサラダ		きわかめ	キャベツ 胡瓜 コーン 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 人参 大根 葉ねぎ	じゃが芋	ごま油		
24	火	むぎごはん				精白米 麦		592kcal 23.4g 26%	
		いかのカレーあげ	いか		しょうが	でん粉 小麦粉			
		ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	人参 しらたき 干し椎茸 枝豆	砂糖	ごま油		
		たまねぎとえのきのみそじる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき 葉ねぎ				
		オレンジ			オレンジ				
25	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	575kcal 23.9g 31%	
		にくだんごのケチャップに	肉団子		玉ねぎ マッシュルーム しめじ 赤・黄パプリカ ピーマン	砂糖	油		
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナフレーク		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖	ごま油		
		やさしいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 大根 小松菜				
26	木	むぎごはん				精白米 麦		607kcal 23.3g 22%	共和幼なし
		ちくさやき	卵 豆腐		人参 竹の子 干し椎茸 隠元	砂糖	片栗粉		
		しおこんぶのそくせきつけ		ちりめんじゃこ 塩昆布	キャベツ 胡瓜	砂糖			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		りんご			りんご				
27	金	むぎごはん				精白米 麦		631kcal 28.6g 25%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		やさしいおひたし			小松菜 キャベツ 人参				
にくじゃが	生揚げ 豚肉		玉ねぎ 人参 白滝 絹さや	じゃが芋 砂糖	油				
30	月	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ		人参 絹さや	精白米 麦 砂糖	油	571kcal 20.6g 31%	小なし
		コーンコロケ	ロースハム 卵		玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 じゃが芋	油		
		きゅうりのおかかあえ		かつお節	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま		
		とうふとはくさいのみそじる	豆腐 みそ		白菜 ねぎ				
		りんご			りんご				

