



令和3年度8、9月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もともになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もともになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もともになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (約は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
8月	木	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	681kcal 25.2g 28%	幼なし	
		かぼちゃいりカレー	豚肉		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			
		チキンカツ	卵 鶏肉			小麦粉 パン粉	油			
		枝豆			枝豆					
		カリガリくんアイス			りんご果汁	砂糖				
27	金	むぎごはん				米 麦		557kcal 23.4g 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 たらこ	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				
		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	月	むぎごはん				米 麦		598kcal 23.5g 27%	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	じゃが芋 砂糖	油 ごま油			
		とうがんととりだんごのスープ	鶏肉 豆腐 おから		冬瓜 しょうが 人参 ねぎ チンゲン菜	でん粉				
		すいか			すいか					
31	火	うめむぎごはん			梅	米 麦		602kcal 23.4g 26%	幼なし	
		かつおフライ	鯉			小麦粉 パン粉	油			
		ごますあえ	油あげ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋				
		れいとうパイ			パイナップル					
9月	1	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	595kcal 23.5g 23%	幼なし	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	じゃが芋 砂糖	油			
		かいそうサラダ	ツナフレーク	わかめ 海藻ミックス	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま			
		フルーツしらたま			みかん・パイナップル すいか パナナ	白玉団子 砂糖				
2	木	むぎごはん				米 麦		667kcal 16.6g 33%		
		ハヤシソース	牛肉		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					
3	金	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 にんにく	米 麦	油 ごま油	556kcal 20.8g 29%		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ 竹の子 たらこ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	油			
		こんにゃくサラダ	ツナフレーク	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま			
		たまごトウモロコシのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ コーン しめじ チンゲン菜	でん粉				
		ぶどうヨーグルト		乳製品	ぶどう 寒天	砂糖				
6	月	むぎごはん				米 麦		660kcal 25.1g 33%		
		とりのからあげあますあかけ	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			
		なっとうあえ	納豆	かつお節	小松菜 人参					
		いなかじる	みそ 生揚げ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
7	火	むぎごはん				米 麦		661kcal 26.3g 23%		
		とうふのカレー	豆腐 豚肉		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			
		ボークシューマイ	豚肉		玉ねぎ	小麦粉				
		はるさめサラダ	卵	ハム	人参 胡瓜	春雨 砂糖	ごま油			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
8	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	578kcal 27.6g 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					
		ツナサラダ	ツナフレーク		キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		トマトとたまごのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ トマト 小松菜	でん粉				
		アシドミルク		アシドミルク						
9	木	クープジュシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆 	米	油	608kcal 17.5g 32%		
		とうふナゲット	豆腐 魚肉すり身		玉ねぎ 人参	砂糖 でん粉 小麦粉	油			
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん缶	砂糖				
		キムチスープ	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 たらこ もやし 白菜キムチ					
		パインゼリー			パイン	砂糖				

10	金	むぎごはん(やさしいふりかけ)		(のり 鯉節)	(青菜 トマト 南瓜 人参 コーン)	米 麦 (砂糖)	(ごま)	628kcal 21.7g 27%	
		さばのたつたあげ	鯖		しょうが	でん粉	油		
		きりぼしだいごんのものにもの	さつま揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆 こんにゃく	砂糖	ごま油		
		とうふとわかめのみそしる	みそ 豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
13	月	ちゅうかめん				小麦粉		615kcal 25.6g 26%	
		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		
		きびなごフライ	きびなご			小麦粉 パン粉	油 ごま		
		もやしナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		れいとうみかん			みかん				
14	火	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ		人参 絹さや	米 麦 砂糖	油	587kcal 24.4g 28%	
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油		
		おかかあえ		かつお節	小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		じゃがいもとうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
15	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	砂糖 小麦粉	ショートニング	621kcal 25.8g 33%	
		とりにくのプレゼ	とり肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	バター		
		ベーコンポテト	ベーコン		パセリ	じゃが芋	バター		
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
16	木	むぎごはん				米 麦		609kcal 31.0g 26%	県産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (真鯛)
		まだいのみそやき	真鯛 みそ			砂糖			
		はるさめのいためもの	豚肉		玉ねぎ 竹の子 人参 ビーマン しょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		こじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ				
17	金	むぎごはん				精白米 麦		565kcal 22.5g 24%	ふるさと 給食の日
		トンクドウフ	豚肉 生揚げ		しょうが 干し椎茸 竹の子 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国産)				
		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		
		なし			梨				
21	火	くりおこわ				米 もち米	栗 ごま	604kcal 24.0g 26%	
		とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ とうふら卵		しょうが 玉ねぎ 人参	でん粉 パン粉 砂糖	油		
		いそかあえ	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			
22	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		627kcal 23.4g 34%	幼なし
		チリコンカーン	豚肉 大豆 ミックスピーンス		玉ねぎ 人参 パプリカ 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			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル ナタデココ みかん マンゴー バナナ	白玉団子 砂糖			
24	金	むぎごはん				精白米 麦		675kcal 23.9g 33%	県産農産物 を活用した学 校への食材無 償提供 (サーモン)
		サーモンフライ	鮭		しょうが	パン粉 小麦粉	油		
		ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆	砂糖	ごま油		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが しめじ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
27	月	むぎごはん				精白米 麦		638kcal 27.3g 25%	南なし
		ししゃものたつたあげ		ししゃも	しょうが				
		おひたし			小松菜 キャベツ 人参				
		おやこどんのぐ	鶏肉 卵		干し椎茸 玉ねぎ 人参 竹の子 グリーンピース	砂糖			
		あおりんごゼリー			りんご果汁	砂糖			
28	火	むぎごはん(のりのつくだに)		(のり)		米 麦 (砂糖)		608kcal 19.8g 22%	
		ちくさやき	卵 豆腐		人参 竹の子 干し椎茸 隠元	砂糖 でん粉	油		
		きりぼしだいごんサラダ	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		
		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			
		パイナップル			パイナップル				
29	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 25.0g 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)		
		キャベツスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
30	木	むぎごはん				米 麦		624kcal 24.6g 29%	
		さけのみそマヨネーズやき	鮭 みそ		玉ねぎ えのき エリンギ		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		
		いもだんこじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	でん粉 芋もち			
		りんご			りんご				