

令和2年度9月こんだてひょう



菫山南小給食施設

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% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	火	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	精白米 麦	油 ごま油	572kcal 20.2g 34%	幼なし	
		ぼうぎョーザ	豚肉		キャベツ にら 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			キャベツ 胡瓜 人参 こんにゃく	砂糖	ごま			
		たまごとコーンのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜	でん粉				
		れいとうもも			桃	砂糖				
2	水	まるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		608kcal 22.4g 34%		
		ポロニアカツ	鶏肉			じゃが芋 パン粉	油			
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 大豆 豆乳 ミックスピーズ		人参 エリンギ グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 油			
		すいか			すいか					
3	木	むぎごはん				精白米 麦		623kcal 21.9g 27%		
		とうふのカレーに	豚肉 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			
		ピーチゼリー			桃	砂糖				
4	金	むぎごはん				精白米 麦		602kcal 25.0g 32%		
		さけのみそマヨネーズやき	鮭 みそ		玉ねぎ しめじ		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			
		とうにゅうだんごスープ	鶏肉 豆乳団子		大根 人参 チンゲン菜 干し椎茸					
		バナナ			バナナ					
7	月	うめむぎごはん			梅肉	精白米 麦		599kcal 21.0g 28%		
		さばのたつたあげ	鯖		しょうが	でん粉	油			
		きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖				
		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					
		オレンジ			オレンジ					
8	火	クープジュシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆	精白米		600kcal 18.3g 30%		
		コロッケ	豚肉		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				
		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					
		おきなわパインゼリー			パイン(加熱済み)	砂糖				
9	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	598kcal 27.2g 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	ベーコン 卵		トマト 玉ねぎ 小松菜	でん粉				
		アシドミルク		アシドミルク						
10	木	むぎごはん				精白米 麦		581kcal 17.9g 28%		
		チャブチェ	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 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					
11	金	だいすときりぼしだいこんの ませごはん	鶏肉 大豆 油揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 枝豆	精白米 麦 砂糖	油	598kcal 22.7g 33%	幼なし	
		じゃがいものそばろに	豚肉 みそ		しょうが さやいんげん	じゃが芋 でん粉 砂糖	油			
		しおこんぶのそくせきづけ		ちりめんじゃこ 塩昆布	キャベツ きゅうり					
		かきたまじる	豆腐 卵	わかめ	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	でん粉				
		りんご			りんご					
14	月	むぎごはん				精白米 麦		679kcal 26.4g 33%		
		とりのからあげあますあんかけ	鶏肉		しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ	油 砂糖 でん粉	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	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					

15	火	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ		人参 絹さや	精白米 麦 砂糖	油	570kcal 23.6g 27%		
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油			
		おかかあえ		かつお節	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま			
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 人参 大根 しめじ 葉ねぎ	芋餅				
		りんご								
16	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	582kcal 25.1g 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 人参 小松菜	でん粉				
		バナナ			バナナ					
17	木	むぎごはん				精白米 麦		619kcal 29.2g 26%	県畜産農産物を活用した学校への食材無償提供(メロン)ふるさと給食の日	
		ししゃものたつたあげ	鶏肉		ししゃも	しょうが				
		いそべあえ			のり	小松菜 キャベツ もやし				
		おやこどんのぐ	鶏肉 卵			干し椎茸 玉ねぎ 人参 竹の子 グリンピース	砂糖			
		メロン				メロン(静岡県内産)				
18	金	むぎごはん				精白米 麦		635kcal 25.9g 23%		
		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				
		ごじる	鶏肉 大豆 豆腐 みそ			大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		おはぎ	小豆				もち米 砂糖			
21	月	敬老の日								
22	火	秋分の日								
23	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご(加熱済み)	砂糖 小麦粉	ショートニング	620kcal 25.9g 33%		
		とりにくのブレゼ	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			
		野菜スープ	鶏肉		玉ねぎ 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					
24	木	むぎごはん				精白米 麦		602kcal 21.0g 30%	共和幼なし	
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖			油
		やさいのおひたし		かつお節	小松菜 キャベツ 人参					
		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
		オレンジ				オレンジ				
25	金	むぎごはん				精白米 麦		676kcal 18.8g 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			
		げんきヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
28	月	やきそば	豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	中華麺	油	536kcal 21.9g 30%	小なし	
		てづくりはるまき	豚肉			人参 竹の子 干し椎茸 ピーマン 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			
		なし				梨				
29	火	むぎごはん				精白米 麦		635kcal 25.6g 25%		
		いかのカレーあげ	いか			しょうが	でん粉 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 しらたき 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 ねぎ こんにゃく しょうが	じゃが芋			
		りんご				りんご				
30	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	605kcal 21.3g 27%		
		ラザニア	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ	ワンタンの皮	油			
		コールスローサラダ				アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	砂糖			
		ポテトスープ	ベーコン			玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋			
		パイナップル				パイナップル				

*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。(事前にお知らせします)

