

令和4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		
8月26日	金	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	696kcal 26.2g 27%	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				
		乳酸菌飲料				乳酸菌飲料			
8月29日	月	むぎごはん				米 麦		615kcal 20.5g 27%	幼なし
		しずおかけんさんえだまめコロッケ			枝豆	パン粉 小麦粉 じゃが芋	油		
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ 玉ねぎ なら 人参	砂糖	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 ねぎ	じゃが芋			
		れいとうパイ			パイナップル				
8月30日	火	むぎごはん				米 麦		572kcal 25.4g 23%	幼なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 えのき マッシュルーム	パン粉 でん粉 砂糖			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	豆腐 みそ 卵	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		アップルコンポート			りんご	砂糖			
8月31日	水	げんまいロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	668kcal 22.5g 31%	幼なし
		ポークビーンズ	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・パイ缶 すいか パナナ メロン	白玉団子 砂糖			
9月1日	木	うめむぎごはん			梅	米 麦		606kcal 23.2g 25%	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			
		れいとうみかん			みかん				
9月2日	金	むぎごはん				米 麦		653kcal 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				
9月5日	月	ちゅうかめん				小麦粉		615kcal 25.6g 25%	
		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		
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		れいとうもも			桃				
9月6日	火	むぎごはん				米 麦		661kcal 26.3g 22%	
		とうふのカレーに	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		
		ポークシューマイ	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				
9月7日	水	ミルクパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	651kcal 25.7g 37%	
		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			
		パイナップル			パイナップル				
9月8日	木	むぎごはん				米 麦		557kcal 23.1g 21%	
		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 なら	砂糖 でん粉	ごま ごま油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	胡瓜 キャベツ レモン	砂糖			
		とうがんととりだんごのスープ	鶏肉 おから 豆腐		冬瓜 人参 チンゲン菜 しょうが ねぎ	でん粉			
		ピーチフレッシュゼリー			桃	砂糖			
9月9日	金	くりおこわ				米 もち米	栗 ごま	604kcal 24.0g 26%	お月見 献立
		とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ うすら卵 豆腐		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			

12	月	クープジュシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆	米	油	608kcal 21.7g 30%	
		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 みそ		玉ねぎ 人参 にら もやし 白菜キムチ				
		おきなわパインゼリー			パイン	砂糖			
13	火	むぎごはん				米 麦		666kcal 25.5g 30%	
		さんまのかぼすレモン煮	秋刀魚		かぼす果汁 レモン	砂糖			
		はるさめのいためもの	豚肉		玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマンしょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
14	水	アーモンドトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ 油 アーモンド	658kcal 23.4g 34%	共和幼なし
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム にんにく		油		
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖	油		
		フルーツジュレ			パイン・みかん・桃缶 バナナ メロン	アセロラジュレ			
15	木	むぎごはん				米 麦		671kcal 25.1g 32%	
		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		
		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			
		バナナ			バナナ				
16	金	むぎごはん				米 麦		565kcal 22.5g 24%	
		トンクドワフ	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				
		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				
20	火	むぎごはん				米 麦		663kcal 25.2g 28%	ふるさと 給食の日
		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(伊豆の国市産)		油 マヨネーズ(卵なし)		
		つぼづけあえ			大根 キャベツ 胡瓜		ごま		
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	でん粉 芋もち			
		しずおかまっちゃわらびもち			抹茶(静岡県産)	わらび粉 砂糖			
21	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 26.7g 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				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
22	木	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 27%	
		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				
		じゃがいもとうふのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
26	月	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	561kcal 23.8g 26%	
		ボークバオズ	豚肉		キャベツ 竹の子 椎茸 玉ねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油		
		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		
		たまごとコーンのスープ	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			
27	火	むぎごはん				米 麦		663kcal 23.8g 27%	
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		
		おひたし			小松菜 キャベツ 人参				
		おやくどんのぐ	鶏肉 卵		干し椎茸 玉ねぎ 人参 竹の子 グリーンピース	砂糖			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
28	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	マーガリン	563kcal 21.2g 38%	南小なし
		スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 豆乳 ツナ		人参 玉ねぎ グリンピース	砂糖	油		
		コーンサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	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			
		バナナ			バナナ				
29	木	やきそば	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	中華麺	油	595kcal 23.3g 40%	蕪小なし
		てづくりギョーザ	豚肉 みそ		しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ にら	小麦粉 砂糖 ギョーザの皮	油 ごま油		
		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 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	でん粉			
		りんご			りんご				
30	金	むぎごはん				米 麦		631kcal 23.3g 27%	蕪小5年なし
		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 こんにゃく	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			
		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。)

