

# 令和5年度8、9月こんだてひょう



菫山南小給食施設

| 日    | 曜             | こんだて<br>(牛乳は毎日つきます) | <赤><br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 |                                 | <緑><br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品      | <黄><br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質%<br>(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   | 28 月          | むぎごはん(福神漬)          |                           |                                 | (大根 胡瓜 なす れんこん)                   | 米 麦                        | (砂糖)                    | 665kcal<br>25.2g<br>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<br>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               |                           | 脱脂粉乳                            |                                   | ぶどう糖果糖液糖 砂糖                |                         |                                  |      |
| 29 火 | むぎごはん         |                     |                           |                                 | 米 麦                               |                            | 587kcal<br>19.8g<br>30% | 幼なし                              |      |
|      | ぼうぎョーザ        | 豚肉 大豆粉              |                           | キャベツ にら にんにく しょうが               | 小麦粉                               | 油                          |                         |                                  |      |
|      | ゴーヤチャンプルー     | 豚肉 豆腐 卵             |                           | ゴーヤ 玉ねぎ にら 人参                   | 砂糖                                | ごま油                        |                         |                                  |      |
|      | じゃがいもわかめのみそしる | みそ                  | わかめ                       | 玉ねぎ ねぎ                          | じゃが芋                              |                            |                         |                                  |      |
|      | れいとうパン        |                     |                           | パイナップル                          |                                   |                            |                         |                                  |      |
| 30 水 | アーモンドトースト     |                     | 脱脂粉乳                      |                                 | 小麦粉 砂糖                            | マーガリン オリーブ油<br>アーモンド       | 618kcal<br>23.4g<br>34% | 幼なし                              |      |
|      | チリコンカン        | 豚肉 大豆<br>ミックスビーンズ   |                           | 玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム<br>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       |                     |                           | パイナップル・みかん・桃 缶 バナナ メロン          | アセロラジュレ                           |                            |                         |                                  |      |
| 31 木 | うめむぎごはん       |                     |                           | 梅                               | 米 麦                               |                            | 575kcal<br>19.3g<br>27% | 幼なし                              |      |
|      | かつおコロッケ       | かつお                 |                           | 玉ねぎ                             | じゃが芋 小麦粉<br>パン粉 砂糖                | 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   | 1 金           | むぎごはん               |                           |                                 |                                   | 米 麦                        |                         | 557kcal<br>23.1g<br>21%          | 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 にら               | 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                        |                         |                                  |      |
|      |               | ゴールドキウイ             |                           |                                 | ゴールドキウイ                           |                            |                         |                                  |      |
| 4 月  | ちゅうかめん        |                     |                           |                                 | 小麦粉                               |                            | 578kcal<br>23.6g<br>25% |                                  |      |
|      | ごもくラーメン       | 豚肉 なんと              |                           | キャベツ 人参 竹の子 チンゲン菜 ねぎ<br>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                          |                         |                                  |      |
|      | もやしのナムル       |                     |                           | もやし キャベツ 小松菜                    | 砂糖                                | ごま ごま油                     |                         |                                  |      |
|      | パイナップル        |                     |                           | パイナップル                          |                                   |                            |                         |                                  |      |
| 5 火  | むぎごはん         |                     |                           |                                 | 米 麦                               |                            | 608kcal<br>16.6g<br>33% |                                  |      |
|      | ハヤシソース        | 牛肉                  |                           | にんにく 玉ねぎ 人参<br>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                               |                                   |                            |                         |                                  |      |
| 6 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                    | 575kcal<br>22.5g<br>24% |                                  |      |
|      | ポークビーンズ       | 豚肉 大豆<br>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<br>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 バナナ メロン          | 白玉団子 砂糖                           |                            |                         |                                  |      |
| 7 木  | むぎごはん         |                     |                           |                                 | 米 麦                               |                            | 645kcal<br>26.8g<br>28% |                                  |      |
|      | 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<br>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                         |                                   |                            |                         |                                  |      |
| 8 金  | むぎごはん         |                     |                           |                                 | 米 麦                               |                            | 637kcal<br>25.1g<br>34% |                                  |      |
|      | とりのからあげあますあなか | 鶏肉                  |                           | にんにく しょうが 玉ねぎ ビーマン<br>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                          |                                   |                            |                         |                                  |      |
|      | かきたまみそしる      | みそ 豆腐 卵             |                           | 玉ねぎ えのき チンゲン菜                   |                                   |                            |                         |                                  |      |
|      | バナナ           |                     |                           | バナナ                             |                                   |                            |                         |                                  |      |
| 11 月 | クープシューシー      | 豚肉 竹輪               | 昆布                        | 人参 枝豆                           | 米 麦                               | 油                          | 558kcal<br>20.7g<br>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             |                                   |                            |                         |                                  |      |
|      | おきなわパイゼリー     |                     |                           | パイナップル                          | 砂糖                                |                            |                         |                                  |      |

|    |   |                            |   |  |                                |                   |   |                         |   |
|----|---|----------------------------|---|--|--------------------------------|-------------------|---|-------------------------|---|
| 12 | 火 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 637kcal<br>25.2g<br>28% | 共和幼なし   |
|    |   | 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<br>マヨネーズ(卵なし)   |                         |   |
|    |   | なめたけあえ                     |   |  | なめ茸 小松菜 キャベツ 人参                | 砂糖                |   |                         |   |
|    |   | 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                             | わらび粉 砂糖           |   |                         |   |
| 13 | 水 | ぶどうパン                      |   | 脱脂粉乳   | 干しぶどう                          | 砂糖 小麦粉            | ショートニング   | 578kcal<br>25.7g<br>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               |   |                         |   |
|    |   | ゴールドキウイ                    |   |  | ゴールドキウイ                        |                   |   |                         |   |
| 14 | 木 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 633kcal<br>23.8g<br>27% |   |
|    |   | だいずコロッケ                    | 大豆  |  | 玉ねぎ                            | じゃが芋 パン粉<br>小麦粉   | 油   |                         |   |
|    |   | つぼづけあえ                     |   |  | 胡瓜 キャベツ 沢庵                     |                   | ごま  |                         |   |
|    |   | おやこどんのぐ                    | 鶏肉 卵  |  | 干し椎茸 玉ねぎ 人参 竹の子<br>グリーンピース     | 砂糖                |   |                         |   |
|    |   | バナナ                        |   |  | バナナ                            |                   |   |                         |   |
| 15 | 金 | こぎつねごはん                    | 鶏肉 油あげ  |  | 人参 絹さや                         | 米 麦 砂糖            | 油   | 567kcal<br>23.4g<br>29% |   |
|    |   | のりいりあつやきたまご                | 卵   |  | のり(浜名湖産)                       | 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              |   |                         |   |
|    |   | パイナップル                     |   |  | パイナップル                         |                   |   |                         |   |
| 19 | 火 | むぎごはん(あじつけのり)              |   | (のり)   |                                | 米 麦               |   | 536kcal<br>22.5g<br>24% | ふるさと<br>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<br>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(伊豆の国市産)                  |                   |   |                         |   |
|    |   | 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                              |                   |   |                         |   |
| 20 | 水 | てりやきバーガー<br>(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   | 570kcal<br>26.7g<br>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                        |                   |   |                         |   |
|    |   |                            |   |  |                                |                   |   |                         |   |
| 21 | 木 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 638kcal<br>22.5g<br>34% |   |
|    |   | さんまのみそれに                   | 秋刀魚   |  | 大根                             | 砂糖 でん粉            |   |                         |   |
|    |   | 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  |                         |   |
|    |   | たまごスープ                     | ベーコン 卵  |  | 玉ねぎ しめじ チンゲン菜                  | でん粉               |   |                         |   |
|    |   | りんご                        |   |  | りんご                            |                   |   |                         |   |
| 22 | 金 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 592kcal<br>22.4g<br>31% |   |
|    |   | じゃがいものそぼろに                 | 豚ひき肉 みそ   |  | しょうが 隠元                        | 砂糖 でん粉<br>じゃが芋    | 油   |                         |   |
|    |   | いそべあえ                      |   | のり   | 小松菜 キャベツ もやし                   |                   |   |                         |   |
|    |   | ごじる                        | 豚肉 大豆 豆腐<br>みそ  |  | こんにゃく 大根 人参 ねぎ                 |                   |   |                         |   |
|    |   | バナナ                        |   |  | バナナ                            |                   |   |                         |   |
| 25 | 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<br>23.8g<br>26% |   |
|    |   | ポークパオズ                     | 豚肉  |  | キャベツ 竹の子 椎茸 玉ねぎ                | でん粉 砂糖<br>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                |   |                         |   |
| 26 | 火 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 631kcal<br>23.3g<br>27% | 幼なし   |
|    |   | 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にももの              | 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<br>しょうが しめじ | じゃが芋              |   |                         |   |
|    |   | りんご                        |  |  | りんご                            |                   |   |                         |   |
| 27 | 水 | しょくパン(ブルーベリージャム)           |   | 脱脂粉乳   | (ブルーベリー)                       | 小麦粉 (砂糖)          |   | 563kcal<br>21.2g<br>33% |   |
|    |   | スパニッシュオムレツ                 | 卵 豆腐 豆乳<br>ウィンナー  |  | 人参 玉ねぎ                         | 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              |   |                         |   |
|    |   | ゴールドキウイ                    |   |  | ゴールドキウイ                        |                   |   |                         |   |
| 28 | 木 | むぎごはん                      |   |  |                                | 米 麦               |   | 658kcal<br>20.1g<br>37% |  |
|    |   | ビビンバのぐ(にく)                 | 牛肉 甜麺醬  |  | にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい             | でん粉 砂糖            | ごま油   |                         |   |
|    |   | ビビンバのぐ(やさい)                | 卵   |  | 大豆もやし 人参 小松菜                   |                   | ごま油   |                         |   |
|    |   | トックスープ                     | 鶏肉  |  | しょうが 人参 ねぎ えのきだけ きくらげ          | トック               | 油 ごま油   |                         |   |
|    |   | パイナップル                     |   |  | パイナップル                         |                   |   |                         |   |
| 29 | 金 | くりおこわ                      |   |  |                                | 米 もち米             | 栗 ごま  | 584kcal<br>24.0g<br>28% | お月見<br>献立<br>富士見幼<br>なし   |
|    |   | とりにくのつくねやき                 | 鶏肉 卵 みそ<br>うすら卵 豆腐  |  | しょうが 玉ねぎ 人参                    | でん粉 パン粉 砂糖        | 油   |                         |   |
|    |   | おひたし                       |   | かつお節   | 小松菜 キャベツ 人参                    |                   |  |                         |   |
|    |   | 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            |   |                         |   |

\* 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。)

