

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 (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	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 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				
			乳酸菌飲料		脱脂粉乳		ぶどう糖果糖液糖 砂糖			
29	火	月	むぎごはん				米 麦		587kcal 19.8g 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	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 アーモンド	618kcal 23.4g 34%	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			パイナップル・みかん・桃 缶 パナナ メロン	アセロラジュレ			
31	木	木	うめむぎごはん			梅	米 麦		575kcal 19.3g 27%	幼なし
			かつおコロッケ	かつお		玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 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 23.1g 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	月	ちゅうかめん				小麦粉		578kcal 23.6g 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 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	火	むぎごはん				米 麦		608kcal 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				
6	水	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 22.5g 24%	
			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・パイナップル すいか パナナ メロン	白玉団子 砂糖			
7	木	木	むぎごはん				米 麦		645kcal 26.8g 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 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	金	むぎごはん				米 麦		637kcal 25.1g 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 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	月	クープジューシー	豚肉 竹輪	昆布	人参 枝豆	米 麦	油	558kcal 20.7g 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				
			おきなわパイゼリー			パイナップル	砂糖			

12	火	むぎごはん				米 麦		637kcal 25.2g 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 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 25.7g 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 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		
		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 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 23.4g 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 22.5g 24%	ふるさと 給食の日
		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(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 (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 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				
21	木	むぎごはん				米 麦		638kcal 22.5g 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 22.4g 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 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 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 23.8g 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 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 23.3g 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 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 21.2g 33%	
		スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 豆乳 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 20.1g 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 24.0g 28%	お月見 献立 富士見幼 なし
		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		
		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。)

