


令和6年度8、9月こんだてひょう



蕨山南小給食施設

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	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング マーガリン	598kcal 21.5g 29%	幼なし
		ふんわりオムレツ	卵			砂糖 小麦	油		
		フレンチサラダ	ツナ		キャベツ コーン 胡瓜	砂糖			
		コンソメスープ	ベーコン		エリンギ キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ				
		れいとうパン			パイナップル 				
29	木	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 には	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 レモン果汁	砂糖			
		とうがんととりだんごのスープ	鶏肉 豆腐		冬瓜 人参 チンゲン菜 しょうが ねぎ	でん粉			
		ピーチゼリー			桃				
30	金	むぎごはん				米 麦		587kcal 19.8g 30%	幼なし
		ほうぎョーザ	豚肉 大豆粉		キャベツ には 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 には 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			
		なし			梨				
9月	2	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				
3	火	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	665kcal 25.2g 28%	
		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			
4	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%	
		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 バナナ メロン	アセロラジュレ			
5	木	むぎごはん				米 麦		638kcal 22.5g 34%	
		さんまのみぞれに	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			
		バナナ			バナナ				
6	金	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				
9	月	ちゅうかめん				小麦粉		578kcal 23.6g 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		
		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				
10	火	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				

11	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	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・パイン缶 すいか パナナ メロン	白玉団子 砂糖			
12	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			
		オレンジ			オレンジ				
13	金	むぎごはん				米 麦		637kcal 25.1g 34%	お月見献立
		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				
		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				
17	火	くりおこわ				米 もち米	栗 ごま	584kcal 24.0g 28%	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		
		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			
18	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%	ふるさと 給食の日
		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(伊豆市) ベーコン		玉ねぎ トマト(伊豆の国産) 小松菜	でん粉			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
19	木	むぎごはん				米 麦		637kcal 25.2g 28%	富士美幼なし
		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)		
		やさいのばいにくあえ		かつお節	もやし 小松菜 人参 梅	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			
		りんご			りんご				
20	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しる	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				
24	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	米 麦	油 ごま油	561kcal 23.8g 26%	
		ショーロンポー	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ にんにく しょうが	春雨 でん粉 小麦粉	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			
25	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				
26	木	むぎごはん				米 麦		592kcal 22.4g 31%	富士美幼なし
		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				
27	金	むぎごはん				米 麦		631kcal 23.3g 27%	共和幼なし
		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				
30	月	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				



お月見献立

ふるさと
給食の日

富士美幼なし

富士美幼なし

共和幼なし

* 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。)

