

令和7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 27	水	むぎごはん				米 麦		635kcal 24.6g 26%	共和幼なし 富士美幼なし
		かぼちゃいりカレー	豚肉		玉ねぎ かぼちゃ 人参 トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油		
		チキンカツ	鶏肉			パン粉 小麦粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		すりおろしりんごゼリー			りんご	砂糖			
28	木	むぎごはん				米 麦		613kcal 22.5g 30%	共和幼なし 富士美幼なし
		サーモンフライ	さけ			パン粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	キャベツ きゅうり レモン	砂糖			
		とうがんととりだんごのスープ	鶏肉 豆腐		冬瓜 チンゲン菜 人参 根深ねぎ しょうが	でん粉			
		ブルーベリークレープ	豆乳 大豆粉		ブルーベリー レモン	砂糖 米粉	油		
29	金	むぎごはん				米 麦		565kcal 25.6g 25%	共和幼なし 富士美幼なし
		ぶたどんのぐ	豚肉		玉ねぎ こんにゃく 人参 たけのこ さやいんげん ししいたけ	砂糖	油 ごま		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 枝豆 人参	砂糖	ごま		
		とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		玉ねぎ チンゲンサイ				
9月 1	月	むぎごはん				米 麦		545kcal 23.0g 32%	共和幼なし 富士美幼なし
		ひじきとツナのたまごやき	ツナ 卵	ひじき チーズ	玉ねぎ 人参	砂糖	油		
		かふうあえ			もやし きゅうり にんじん マロニー	砂糖	ごま油		
		キャベツのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ 葉ねぎ				
2	火	むぎごはん				米 麦		531kcal 20.0g 25%	
		とうふのにくみそかけ	大豆 鶏肉 みそ			でん粉 小麦粉 砂糖	油		
		ごますあえ	油揚げ		小松菜 もやし キャベツ	砂糖	ごま		
		けんちんじる	豆腐 鶏肉		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		れいとうみかん			みかん				
3	水	よこわりまるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	592kcal 27.3g 35%	
		てりやきチキン・ポイルキャベツ	鶏肉		キャベツ しょうが	砂糖 でん粉			
		かぼちゃのポタージュスープ		牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	米	バター		
		パイナップル			パイナップル				
4	木	むぎごはん				米 麦		568kcal 20.7g 31%	
		あじフライ	あじ			パン粉	油		
		いそマヨサラダ	鯉節	のり	もやし キャベツ 小松菜 人参		ノエッグ マヨネーズ		
		じゃがいものみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも			
5	金	むぎごはん				米 麦		619kcal 25.2g 34%	
		とりにくのあますあんかけ	鶏肉		玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		チンゲンサイのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		レモンゼリー			レモン	砂糖			
8	月	ちゅうかめん				小麦粉		591kcal 26.2g 25%	
		ごもくらーメンスープ	豚肉		キャベツ たけのこ チンゲン菜 人参 葉ねぎ しょうが		油 ごま油		
		てづくりしんじゅだんご	豚肉 鶏肉 卵		しょうが	パン粉 もち米 砂糖			
		もやしのちゅうかあえ		わかめ	もやし 人参	砂糖	ごま ごま油		
		れいとうパイン			パイン	砂糖			
9	火	むぎごはん				米 麦		620kcal 16.6g 34%	
		ハヤシソース	牛肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが にんにく	じゃがいも	油 ハヤシルウ		
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		りんご			りんご				
10	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	558kcal 20.8g 24%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	油		
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		フルーツジュレ			みかん缶 パナナ ぶどう果汁 レモン果汁 ナタデココ	砂糖			

11	木	むぎごはん				米 麦		617kcal 22.7g 30%	
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油		
		たくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん		ごま		
		おやかどんのぐ	鶏肉 卵		玉ねぎ 人参 たけのこ ししいたけ グリーンピース	砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
12	金	むぎごはん				米 麦		576kcal 27.4g 31%	
		しいらのチリソースがけ	しいら		玉ねぎ 根深ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油		
		もやしのナムル			もやし きゅうり 小松菜 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		にらたまスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら	でん粉			
16	火	むぎごはん				米 麦		611kcal 23.5g 26%	
		とうふのカレーに	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 ししいたけ グリーンピース にんにく しょうが		油		
		コーンしゅうまい	大豆粉 豆腐 すけとうだら		コーン 玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉			
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		ミルメーク				ミルメーク			
17	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	591kcal 21.2g 36%	
		メイプルジャム			寒天	砂糖 メイプルシロップ			
		ポテトオムレツ	ウインナー 卵 豆乳		玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油 ノエッグ マヨネーズ		
		カレースライスサラダ			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		ミネストローネ	ベーコン		玉ねぎ トマト 人参 セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	油		
18	木	こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ		人参 さやえんどう	米 麦 砂糖	油	599kcal 28.5g 29%	ふるさと給食
		カツオフライ	カツオ			パン粉 小麦粉	油		
		おかかあえ	鰹節		小松菜 もやし キャベツ 人参				
		じゃがいもとうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃがいも			
19	金	むぎごはん				米 麦		563kcal 23.4g 33%	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 ノエッグ マヨネーズ		
		こんにゃくサラダ	ツナ	わかめ	キャベツ 小松菜 こんにゃく 人参		ごま 中華ドレッシング		
		いもだんごじる	鶏肉		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ しめじ	じゃがいも団子			
22	月	ごもくチャーハン	焼豚		玉ねぎ 人参 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	565kcal 20.9g 35%	富士美幼なし
		ショーロンボー	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たけのこ ししいたけ しょうが	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ショートニング		
		やさいのちゅうかあえ			もやし きゅうり キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
		たまごとコーンのスープ	ベーコン 卵		とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ	でん粉			
		ぶどうヨーグルト		乳製品	ぶどう 寒天 こんにゃく	砂糖			
24	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング 油	613kcal 26.4g 32%	
		ドライカレー	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが	砂糖	油 カレールウ		
		えだまめサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり 枝豆 人参	砂糖			
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ショートニング		
25	木	むぎごはん				米 麦		661kcal 29.0g 33%	
		さばのたつたあげ	さば		しょうが	でん粉	油		
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		切干大根 人参 こんにゃく 枝豆 ししいたけ	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 根深ねぎ しめじ しょうが	じゃがいも			
		ベビーチーズ		チーズ					
26	金	むぎごはん				米 麦		571kcal 22.6g 31%	
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも 豚肉 みそ		しょうが さやいんげん	砂糖 でん粉	油		
		いそべあえ		のり	小松菜 もやし キャベツ				
		ごじる	豆腐 豚肉 大豆 みそ		大根 人参 こんにゃく 葉ねぎ				
		バナナ			バナナ				
29	月	むぎごはん				米 麦		599kcal 21.2g 43%	
		ビビンバのぐ（にく）	牛肉 テンメンジャン		にんにく たけのこ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
		ビビンバのぐ（やさい）			だいずもやし 小松菜 人参		ごま油		
		わかめスープ	豆腐 ハム	わかめ	たまねぎ チンゲン菜				
		あおのりこざかな		かたくちいわし 青のり		砂糖			
30	火	むぎごはん				米 麦		560kcal 26.0g 28%	
		ししゃものなんばんづけ		ししゃも	根深ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油		
		おひたし	鰹節		キャベツ 小松菜 人参				
		とんじゃがのみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ チンゲン菜 人参 しょうが	じゃがいも			
		オレンジ			オレンジ				

* 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。）🍌🍓🍍🍌🍓🍍🍌🍓🍍🍌🍓🍍🍌🍓🍍🍌🍓🍍🍌🍓🍍