

8月・9月献立表

篠崎小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30月	エスニックピラフ	○	ツナ入りグリーンサラダ ベーコンレタススープ オレンジ	★牛乳、マグロツナ、イカ、ぶた肉、とり肉、ベーコン	米、粒麦、マカロニ、植物油、三温糖	キャベツ、人参、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、コーン、枝豆、レタス、キしぶどう、オレンジ	644 kcal 25.7 g 21.7 g 2.4 g
30月	ご飯	○	サケの照り焼き きゅうり甘酢炒め 煮干しだしのみそ汁	★牛乳、サケ、ぶた肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、粒麦、じゃが芋、ごま、植物油、三温糖	キャベツ、人参、小松菜、長ねぎ	603 kcal 25.4 g 20.5 g 2.2 g
31火	丸パン	○	メンチカツ ひよこ豆のサラダ カレースープ	★たまご、★牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、ひよこ豆	★パン、パン粉、マカロニ、小麦粉、植物油、三温糖	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、コーン、枝豆、ズッキーニ、小松菜、エリンギ	652 kcal 27.3 g 29.3 g 2.7 g
1水	カレーうどん	○	厚焼き卵 野菜アーモンド和え バナナ	★たまご、★牛乳、タラ、イカ、ぶた肉、油揚げ、豆腐	★アーモンド、うどん、じゃが芋、植物油、三温糖	★バナナ、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ、もやし、枝豆、エリンギ、きくらげ	565 kcal 27.0 g 21.1 g 2.7 g
2木	キムチ入り中華丼	○	南瓜じゃこ甘辛和え 豆乳入りコンスープ	★牛乳、イカ、じゃこ、ちくわ、ぶた肉、豆乳、生揚げ、大豆	米、粒麦、植物油、三温糖	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、南瓜、枝豆、コーン、人参、しいたけ、白菜キムチ	672 kcal 27.3 g 21.3 g 2.7 g
3金	ご飯	○	サバのカレーしょうゆ焼き 三色ポテト 具たくさんのみそ汁 オレンジ	★チーズ、★牛乳、サバ、ぶた肉、みそ	★バター、米、粒麦、じゃが芋、植物油、三温糖	人参、長ねぎ、コーン、枝豆、大根、小松菜、しめじ、こんにゃく、オレンジ	626 kcal 26.0 g 20.5 g 2.2 g
6月	かやくご飯	○	ししゃもの揚げ春巻き さつま芋オレンジ煮 のっぺい汁	★ししゃも、★牛乳、とり肉、油揚げ、ひじき	米、粒麦、春巻き皮、さつま芋、ごま、三温糖、植物油	たけのこ、人参、長ねぎ、大根、こんにゃく、小松菜、しいたけ、白滝、オレンジ	660 kcal 23.2 g 17.4 g 2.1 g
7火	スパゲティマトソース	○	野菜サラダ チョコバナナケーキ	★たまご、★牛乳、ぶた肉、大豆	★バター、★チョコレート、スパゲティ、小麦粉、植物油、三温糖	★バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、トマト、パプリカ、きゅうり、コーン、マッシュルーム	744 kcal 26.2 g 28.5 g 2.0 g
8水	マーボー豆腐丼	○	春雨中華和え エビワタンスープ オレンジ	★エビ、★牛乳、なると、ぶた肉、豆腐、大豆、みそ	米、粒麦、ワントン皮、春雨、植物油、三温糖	人参、たけのこ、もやし、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、えのきだけ、オレンジ	649 kcal 27.0 g 17.7 g 2.6 g
9木	【重陽の節句】 ご飯	○	メバルの甘みそ焼き 菊花入り野菜ごま和え ひつまみ汁	★牛乳、メバル、ちくわ、とり肉、生揚げ、みそ	米、粒麦、小麦粉、里芋、大豆マヨネーズ、ごま、植物油、三温糖	大根、人参、小松菜、長ねぎ、もやし、しめじ、こんにゃく、菊花	594 kcal 26.6 g 17.8 g 2.3 g
10金	エッグツナトースト	○	揚げポテト入りサラダ ミネストローネ	★たまご、★牛乳、マグロツナ、イカ、とり肉、ベーコン、インゲン豆	★パン、マカロニ、じゃが芋、大豆マヨネーズ、植物油、三温糖	人参、もやし、玉ねぎ、小松菜、トマト、コーン、エリンギ	606 kcal 26.7 g 27.2 g 2.6 g
13月	チキンライス	○	メヒカリのから揚げ チーズ野菜 サラダ コーントマトスープ	★メヒカリ、★牛乳、★チーズ、ベーコン、とり肉、ぶた肉	米、粒麦、マカロニ、でん粉、大豆マヨネーズ、三温糖、植物油	人参、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト	657 kcal 26.3 g 23.5 g 2.5 g
14火	ご飯	○	お好み焼き風卵焼き イカと野菜ナッツ和え 生揚げのみそ汁	★たまご、★牛乳、イカ、ぶた肉、とり肉、生揚げ、レンズ豆、みそ	★カシューナッツ、米、粒麦、大豆マヨネーズ、植物油、三温糖	人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、枝豆、もやし、大根、こんにゃく、しめじ	648 kcal 27.3 g 21.8 g 2.3 g
15水	炒 飯	○	ワントンチーズサラダ もずくスープ 梨	★たまご、★牛乳、★チーズ、マグロツナ、なると、ぶた肉、とり肉、生揚げ、もずく	米、粒麦、ワントン皮、植物油、三温糖	人参、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、もやし、にら、小松菜、しいたけ、梨	650 kcal 25.7 g 23.8 g 2.3 g
16木	サンマー麺	○	レバーポテトケチャ和え ヨーグルト寒天	★ヨーグルト、★牛乳、なると、ぶた肉、ぶたレバー、油揚げ、大豆	中華麺、でん粉、じゃが芋、でん粉、ジャム、植物油、三温糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、小松菜、トマト、ブルーベリー	659 kcal 26.6 g 21.0 g 2.8 g
17金	タラモトースト	○	焼肉野菜サラダ 冬瓜のカレースープ	★タラコ、★牛乳、マグロツナ、ぶた肉、とり肉、豆腐、わかめ	★パン、春雨、じゃが芋、大豆マヨネーズ、植物油、三温糖	人参、キャベツ、小松菜、コーン、もやし、冬瓜、玉ねぎ、えのきだけ	570 kcal 25.5 g 23.7 g 2.7 g
21火	【十五夜】 いわしかば焼き丼	○	野菜のおかか和え お月見白玉ポンチ	★いわし、★牛乳、かまぼこ、豆腐	米、粒麦、白玉粉、ごま、でん粉、植物油、三温糖	小松菜、もやし、人参、南瓜、コーン、きくらげ、みかん、桃、パイナップル、りんご	675 kcal 24.9 g 17.9 g 1.6 g
22水	キムタクご飯 (キムチとタクワン入り)	○	竹輪の磯辺揚げ 南瓜のいとこ煮 豚汁	★たまご、★牛乳、ちくわ、ぶた肉、ベーコン、豆腐、青のり、みそ	米、もち米、粒麦、小麦粉、じゃが芋、植物油、三温糖	南瓜、人参、大根、長ねぎ、こんにゃく、白菜キムチ、たくあん	659 kcal 25.7 g 18.5 g 2.6 g
24金	タコライス	○	揚げポテトチーズサラダ もずくスープ	★チーズ、★牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、大豆	米、粒麦、じゃが芋、植物油、三温糖	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、レタス、パプリカ、きゅうり、エリンギ、もずく	669 kcal 25.2 g 25.0 g 2.5 g
27月	ご飯	○	ぎせい豆腐 里芋といかの煮物 わかめのみそ汁 バナナ	★たまご、★牛乳、タラ、イカ、豆腐、油揚げ、ひよこ豆、わかめ、みそ	米、粒麦、里芋、大豆マヨネーズ、植物油、三温糖	★バナナ、人参、玉ねぎ、大根、白菜、さいいんげん、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	606 kcal 26.5 g 16.0 g 2.4 g
28火	【セレクトメニュー】 A：揚げパン B：クリームパン	○	ツナサラダ 春雨スープ	★たまご、★牛乳、マグロツナ、イカ、なると、とり肉、生揚げ	★パン、★バター、春雨、植物油、三温糖	きゅうり、パプリカ、キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ、えのきだけ	625 kcal 23.9 g 27.1 g 2.4 g
29水	じゃこわかめご飯	○	赤魚の香味焼き 野菜カシューナッツ和え 芋っ子汁 梨	★牛乳、赤魚、じゃこ、とり肉、生揚げ、わかめ、みそ	★カシューナッツ、米、粒麦、じゃが芋、里芋、ごま、植物油、三温糖	人参、コーン、キャベツ、もやし、大根、しめじ、小松菜、こんにゃく、梨	580 kcal 27.4 g 16.0 g 2.6 g
30木	あんかけ焼きそば	○	菊花焼売 アップル寒天	★牛乳、イカ、なると、ぶた肉、レンズ豆	中華麺、焼売皮、大豆マヨネーズ、植物油、三温糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、小松菜、キャベツ、もやし、枝豆、しいたけ、きくらげ、りんご	634 kcal 26.0 g 19.6 g 2.5 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

給食回数 23回