

# 8・9月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
8/26日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 657 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんぱく質 20.2 g
	フルーツカクテル	ぶどうゼリー なしゼリー					みかん パイン おうとう	脂質 17.1 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8/27日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 696 kcal
	ミートソース		サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく	とうにゅうチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	たんぱく質 28.4 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	脂質 23.0 g
	セレクトアイス	給食委員会の児童が3つのアイスを考えました。3つのなかから1つえらびましょう！						食塩相当量 2.4 g
	クッキーアイス	さとう みずあめ ココアクッキー (こむぎこ)	植物油脂			乳製品		
	みかんシャーベット	さとう みずあめ					みかん	
	ガリガリくんソーダ	さとう					りんご ライム	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8/28日 (木)	ごまいりえだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー 617 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.6 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	脂質 19.1 g
	ひゅうがなつゼリー	さとう でんぷん					ひゅうがなつ	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8/29日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 669 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん				のり		たんぱく質 24.8 g
	あさりとうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	脂質 25.3 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ さとう	牛脂 豚脂 揚げ油	ぶたにく レバー おから だいず			たまねぎ にんにく	食塩相当量 2.4 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん	きゅうり	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
1日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	たんぱく質 22.1 g
	さかなとだいずのチリソースに	でんぷん こめこ さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 18.4 g
	ぶどう(きよほう)						ぶどう(きよほう)	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
2日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 25.8 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	いか			しょうが	脂質 20.0 g
	くきわかめともやしのサラダ		ごま油 サラダ 油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
3日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 24.8 g
	さばのみそに	さとう みずあめ でんぷん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 23.5 g
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
4日 (木)	セルフハンバーガー	よこわりまるパン	こむぎこ さとう					エネルギー 571 kcal
	ハンバーグ・ケチャップ	でんぷん さとう	牛脂	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	たんぱく質 28.0 g
	ラタトゥイユ	さとう	オリーブ油	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく ズッキーニ マッシュルー ム	脂質 28.0 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	アップルシャーベット	さとう					アップルシャーベット	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
5日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	つみれじる			つみれ とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 24.4 g
	なつやさいとくるまふのあげに	くるまふ さとう でんぷん	揚げ油	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 20.4 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.1 g	
8日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.0 g
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			脂質 14.3 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
	れいとうパイン	さとう					パイン	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	おきなわもずく		ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 25.8 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 24.0 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう	ごま油			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

10日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	649 kcal
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも	サラダ油 こめこ	ぶたにく だいす ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ぶなしめじ なす	たんぱく質	26.0 g
	コーンサラダ		サラダ油			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	22.4 g
	えだまめ ぎゅうにゅう						えだまめ	食塩相当量	2.0 g
11日 (木)	ちゅうかふうませごはん	こめ さとう	ごま油	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	エネルギー	605 kcal
	ほたていりはるさめスープ	はるさめ		ほたて		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	たんぱく質	24.6 g
	あげコーンシューマイ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	豚脂 揚げ油	ぎょにくすりみ とうふ			コーン たまねぎ	脂質	23.2 g
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.6 g
	かたぬきチーズ ぎゅうにゅう						チーズ		
12日 (金) 5年 なし	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	たんぱく質	26.4 g
	だいすとりにくのごまがらめ	でんぷん さとう	揚げ油 ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質	24.1 g
	ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	さとう	ごま油			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.1 g
16日 (火) 5年 なし	ごはん	こめ						エネルギー	614 kcal
	じゃがいものそぼろに アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	じゃがいも さとう でんぷん	サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	たんぱく質	28.3 g
	かおりあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド				ちりめんじゃこ	脂質	17.4 g
17日 (水)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	582 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース	こめこ	サラダ油	とりにく ショルダーベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	22.6 g
	わかめサラダ		サラダ油		わかめ		キャベツ きゅうり	脂質	16.6 g
	れいとうみかん ぎゅうにゅう						みかん	食塩相当量	1.8 g
18日 (木)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー	579 kcal
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	22.0 g
	やさしいチップス ぎゅうにゅう	じゃがいも さつまいも	揚げ油			あおのり ピーマン にんじん		脂質	15.1 g
19日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	630 kcal
	うすらたまごいりとうふのちゅうかに	さとう でんぷん	サラダ油 ごま 油	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質	31.6 g
	えびのからあげ くうしんさいいため ぎゅうにゅう	でんぷん	揚げ油 ごま油			えび	くうしんさい	脂質	24.4 g
<b>4年生総合学習 鳥屋野潟で栽培されている空心菜です。(水辺の会提供)</b>									
22日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	660 kcal
	だんごじる	しらたまもち		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質	23.6 g
	さんまのかばやき そくせきづけ ぎゅうにゅう	でんぷん さとう	揚げ油	さんま			キャベツ きゅうり	脂質	23.2 g
								食塩相当量	1.8 g
24日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	610 kcal
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	サラダ油 ごま 油	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	26.2 g
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル メロン ぎゅうにゅう	さとう	ごま油 ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり メロン	脂質	20.3 g
25日 (木)	アーモンド そぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりひき肉			しょうが グリンピース	エネルギー	599 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのきたけ ごぼう	たんぱく質	24.8 g
	あつやきたまご きゅうりのゆかりづけ	さとう でんぷん	サラダ油	たまご			たけのこ	脂質	20.5 g
	かんそうブルー ぎゅうにゅう					しそ	きゅうり ブルー	食塩相当量	2.3 g
26日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	607 kcal
	あきなすのみそじる			なまあげ みそ			なす たまねぎ	たんぱく質	25.4 g
	さんまのおかか アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん さとう	揚げ油 アーモンド	さんま かうおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	脂質	22.9 g
							食塩相当量	1.9 g	
29日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ つきこんにゃく ごぼう だいこん	たんぱく質	23.8 g
	にいがたこまつなメンチカツ	パンこ でんぷん	揚げ油	ぶたにく とりにく		こまつな	たまねぎ	脂質	20.1 g
	きりこんぶのにつけ なし ぎゅうにゅう	さとう	サラダ油	さつまあげ うちまめ		こんぶ	れんこん	食塩相当量	2.2 g
30日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	603 kcal
	こうや豆腐いりおやこに	じゃがいも さとう		たまご とりにく こうや豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	28.7 g
	てっかみそ たくあんあえ ぎゅうにゅう	さとう	揚げ油 サラダ 油	だいす みそ		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	脂質	18.5 g
								食塩相当量	2.3 g
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	611 kcal 25.2 g	脂質 食塩相当量	20.6 g 2.1 g	カルシウム 鉄	377 mg 3.3 mg		