

8・9月給食こんだて表

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
26 日 (火)		麦ごはん	ジョア		こめ, おしむぎ		小	635	2.3
		チキンカレーライス		とりにく, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中	789	2.8
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	あぶら	キャベツ, きゅうり, コーン			
		フルーツ杏仁		あんになどうふ		もも, みかん, パイン			
		ー		ジョア					
27 日 (水)		『夏バテ予防こんだて』・・・なす、かぼちゃ、トマトなど季節の食材を使った献立です。ビタミンカラーで食欲UP！							
		ごはん	牛乳		こめ		小	641	1.7
		夏野菜と車麩のあげ煮		とりにく	かたくりこ, くるまふ, あぶら, さとう	なす, かぼちゃ, グリンピース	中	781	2.4
		塩いそあえ		のり	ごまあぶら	キャベツ, こまつな			
		トマトと卵のスープ		とうふ, ベーコン, たまご	かたくりこ	たまねぎ, トマト, にら			
ー	ぎゅうにゅう								
28 日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	662	2.3
		肉シュウマイ		しゅうまい		中	831	3.0	
		チャプチェ		ぶたにく	さとう, はるさめ, ごま, あぶら	にんじん, たまねぎ, こまつな	中学校給食なし		
		ごま坦々スープ		とりにく, みそ	ごま	キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
29 日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.5
		ポテトコロッケ			コロッケ, あぶら		中	763	2.9
		ツナサラダ		かつお	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	中学校給食なし		
		もずくと卵のスープ		もずく, とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ			
		ふりかけ		ぎゅうにゅう					
1 日 (月)		『防災の日こんだて』・・・9月1日は防災の日です。救給カレーと家によくある乾物、春雨や切干大根を使ったメニューを取り入れてみました。							
		救給カレー	牛乳		こめ, カレールウ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, コーン, しめじ	小	448	2.3
		春雨の中華サラダ			はるさめ, ごま, さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん	中	638	3.4
		切干大根のスープ				きりぼしだいこん, にんじん, しめじ こまつな			
		ー							
ー	ぎゅうにゅう								
2 日 (火)		『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには減塩することが大切です。酢やレモン汁などの酸味を加えると減塩することができます。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	624	1.7
		鶏肉のレモンソース		とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう	レモン	中	744	2.0
		おかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん			
		豆腐と油揚げのみそ汁		とうふ, あぶらあげ, みそ		しめじ, にんじん, さやいんげん			
ー	ぎゅうにゅう								

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー		塩分
				(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)	(kcal)		(g)
							きゅうしよく がっこう がくねん		給食のない学校・学年
3日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	647	1.9
		たまたまトマトピーチーズ焼き		たまご, チーズ, スkimミルク	マヨネーズ, あぶら	たまねぎ, トマト, ピーマン	中	790	2.2
		アーモンドあえ			さとう, アーモンド	こまつな, もやし, にんじん			
		打ち豆汁		だいず, あぶらあげ, だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
4日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.0
		さばのねぎみそ焼き		さば, みそ	さとう	ながねぎ, しょうが	中	764	2.8
		カレーきんぴら		ぶたにく	あぶら, さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん			
		豆腐のすまし汁		かまぼこ, とうふ		えのきたけ, たけのこ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
5日 (金)		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	649	2.6
		豚キムチライス		ぶたにく	あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ	中	793	3.3
		いんげん豆のサラダ		いんげんまめ	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, レモン			
		ビーフンスープ		ベーコン	ビーフン	きくらげ, にんじん, だいこん, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
8日 (月)		チキンライス	牛乳	とりにく	こめ, あぶら	たまねぎ, にんじん, グリンピース	小	629	2.2
		ごまドレッシングサラダ		かつお	ごま, ごま, あぶら	キャベツ, ピーマン, コーン, レモン	中	766	3.0
		米粉クリームシチュー		ベーコン, ぎゅうにゅう, スkimミルク	じゃがいも, あぶら, こめこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー			
		ー							
		ー		ぎゅうにゅう					
9日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	589	2.0
		筑前煮		とりにく	さといも, あぶら, さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, しいたけ, さやいんげん	中	713	2.6
		のり酢あえ		かつお, のり		こまつな, キャベツ, にんじん			
		にゅうめん		あぶらあげ, みそ	そうめん, あられふ	たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
10日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	645	2.2
		いかのさらさ揚げ		いか	さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが	中	784	2.6
		アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン			
		キムチ豚汁		ぶたにく, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, キムチ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
11 日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	646	1.8
		豚肉の香味焼き		ぶたにく	さとう, ごまあぶら, ごま, あぶら	たまねぎ, にんにく	中	784	2.3
		ゴーヤサラダ		かつお	あぶら, さとう	キャベツ, にがうり, にんじん, コーン			
		玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ, みそ, スキムミルク	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ			
		ー		ぎゅうにゅう					
12 日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	627	2.6
		豆腐のチリソース		とりにく, とうふ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, ながねぎ, グリンピース しょうが, にんにく	中	761	3.5
		のりナムル		のり	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, こまつな	中学校給食なし		
		中華コーン卵スープ		たまご	かたくりこ	コーン, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
16 日 (火)		『敬老の日こんだて』・・・今日は「こまごわやさしいこんだて」です。「こまごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字をあわせた合言葉です。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	660	2.0
		あじフライ		あじフライ	あぶら		中	780	2.5
		大豆入りごまあえ		だいず	ごま, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん			
		わかめとじゃがいものみそ汁		わかめ, みそ	じゃがいも	えのきたけ			
		手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンの素				
17 日 (水)		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	626	2.7
		豆乳グラタン		ハム, とうにゅう, チーズ, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, マカロニ	しめじ, たまねぎ	中	791	3.5
		フレンチサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, コーン			
		トマトビーンズスープ		だいず	バター	セロリー, たまねぎ, にんじん ブロッコリー, トマト, にんにく			
		りんごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム	りんご			
18 日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	699	1.9
		春巻			はるまき, あぶら		中	796	2.5
		ヤムウンセン		ぶたにく	あぶら, はるさめ, ごまあぶら	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし レモン			
		茎わかめスープ		あさり, くきわかめ, とうふ		にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
19 日 (金)		『食育の日こんだて』・・・佐渡の郷土料理を紹介します。今月は「ごまころがし」です。「ごまころがし」は両津地区の郷土料理です。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	653	2.3
		さばのみそだれ		さば, みそ	さとう, かたくりこ	しょうが	中	786	3.2
		ごまころがし		とうふ, こんぶ, さつまあげ	さとう, ごま	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく			
		沢煮椀		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, ごぼう, さやいんげん			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
20日 (土)		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	683	2.6
		シーフードカレーライス		えび, あさり, いか, スkimミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中	830	3.3
		ひじきビーンズサラダ		ひじき, だいず, かつお	マヨネーズ, さとう, ごま	キャベツ, コーン			
		くだもの				オレンジ			
		ー		ぎゅうにゅう					
24日 (水)		横わり米粉パン	牛乳		こめこパン		小	595	3.1
		魚フライレモンソース		たちうおフライ	あぶら, さとう	レモン	中	740	3.8
		コールスローサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, コーン			
		ABCマカロニスープ		ハム	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しめじ			
		スライスチーズ		チーズ, ぎゅうにゅう					
25日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	617	2.2
		ねぎ卵丼		あぶらあげ, たまご	さとう	ながねぎ, たまねぎ, しいたけ	中	745	2.9
		チーズいりおひたし		チーズ, かつおぶし		こまつな, キャベツ, にんじん	小6年給食なし		
		ごまみそ汁		だいず, みそ	じゃがいも, ごま	だいこん, にんじん, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
26日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	598	2.1
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	キャベツ, にんじん, しいたけ, ピーマン しょうが	中	722	2.7
		もやしの甘酢あえ			さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, きゅうり	小6年給食なし		
		わかめスープ		とうふ, わかめ		しめじ, コーン, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
29日 (月)		ソースいか焼きそば	牛乳	いか, ぶたにく, あおのり	ちゅうかめん, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン	小	582	3.1
		ギョウザ		ギョウザ			中	711	4.0
		ふわふわ卵スープ		ベーコン, たまご, チーズ	パンこ	にんじん, たまねぎ, こまつな, パセリ			
		米粉黒糖むしパン		ぎゅうにゅう, たまご, みそ	くろざとう, あぶら, こめこ				
		ー		ぎゅうにゅう					
30日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	624	2.1
		魚のみそマヨネーズ焼き		しろみぎかな, みそ	マヨネーズ		中	755	2.6
		切干大根の煮物		あぶらあげ	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん			
		鶏ごぼう汁		とりにく, とうふ		ごぼう, えのきたけ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。