

令和6年9月

こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
2	月	おさかなどん	ツナ	はくまい、サラダあぶら、ごま さとう、しらたき	たまねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ	575kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.2g
		じゃがいものみそしる	にぼし、みそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ		14.6 g
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご		2.1 g
3	火	さんしょくどん	とりにく	はくまい、さとう ごま	ほうれんそう、もやし しょうが、コーン	しょうゆ	628kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1g
		わかめスープ	とうふ、わかめ		ねぎ	しょうゆ、しお、こしょう コンソメ	14.5 g 2.4 g
4	水	ごはん		はくまい			600kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.9g
		ひややつこ	とうふ			しょうゆ	14.5 g
		ピリからにくじゃが	ぶたにく、ごま	こんにゃく、じゃがいも さとう、ごま、こんにゃく	ごぼう、にんじん、いんげん	しちみつがらし、みりん しょうゆ	2.0 g
		すましじる	かつおぶし、いとこまぼこ		えのき、ねぎ、ほうれんそう	しお、しょうゆ	
5	木	こめパン		こめパン			666kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.4g
		ナスとトマトのスパゲティ	ウインナー	スパゲティ、さとう サラダあぶら	にんにく、たまねぎ、トマト なす	ケチャップ、コンソメ しお、こしょう	22.8 g
		おまめのスープ	ベーコン、ミックスビーンズ		たまねぎ、にんじん、キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	2.5 g
6	金	おやま わ食の日					
		ごはん		はくまい			654kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5g
		おとんのごまだれいため	ぶたにく	さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、にら	さとう、みりん、しょうゆ さけ、かたくりこ	25.1g
		のりあえ	のり		キャベツ、もやし	しょうゆ	2.1 g
9	月	ゆばたまじる	かつおぶし、ゆば、たまご		にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、かたくりこ	
		なつやさいかレー	ぶたにく	はくまい、むぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、なす、トマト かぼちゃ、ピーマン	ソース、ケチャップ、コンソメ	675kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.5g
		かいそうサラダ レモンゼリー	かいそうミックス		コーン、にんじん、キャベツ レモン	わふうドレッシング	18.1g 2.0 g
10	火	ごはん		はくまい			644kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.9g
		とりにくのレモンに	とりにく	さとう、サラダあぶら	レモン	しお、さけ	19.5 g
		おひたし	かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	2.2 g
		とうがんのみそしる	にぼし、とうふ、みそ		にんじん、とうがん、ねぎ		
11	水	ごはん		はくまい			642kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9g
		チンジャオロース	ぶたにく	さとう、サラダあぶら	しょうが、ピーマン、たけのこ にんじん、しいたけ	さけ、オイスターソース しょうゆ、しお、とうばんじゃん	18.5 g
		シュウマイ	ぶたにく、とりにく	さとう	ねぎ、しょうが	しお	2.8 g
		とうもろこしとたまごのスープ	たまご	サラダあぶら	しょうが、ねぎ、コーン こまつな	ちゅうかあじ、しょうゆ しお	
12	木	ごはん		はくまい			689kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32.0g
		サバのしおやき	サバ			しお	22.8 g
		だいのいそに	あぶらあげ、だいず、ひじき	さとう、こんにゃく	にんじん	しょうゆ	2.4 g
		いなかじる	かつおぶし、とうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、しめじ ほうれんそう		
13	金	こめパン		こめパン			642kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1g
		じゃじゃめん	ぶたにく、はっちょうみそ	さとう、うどん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ	ちゅうかあじ、しょうゆ でんぶん、さけ	22.8 g
		ちゅうかふうたまごスープ	とうふ、たまご		にんじん、しいたけ、にら	ちゅうかあじ、しお、しょうゆ さけ、かたくりこ	2.4 g

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
17	火	十五夜献立					706kcal 26.2g 22.5 g 2.5 g
		ごはん		はくまい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのかばやき	いわし	サラダあぶら、さとう		しょうゆ、みりん	
		おひたし		ごま	こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	
		けんちんじる	にぼし、あぶらあげ、とうふ	サラダあぶら、さといも こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう	しょうゆ、しお	
		じゅうごやゼリー		さとう	みかん、レモン		
18	水	ごはん		はくまい			614kcal 23.1g 18.8 g 2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ジャージャンどうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン	さけ、しょうゆ、しお とうばんじゃん、こしょう オイスターソース	
		はるさめスープ		はるさめ	にんじん、たまねぎ、きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかあじ、しょうゆ、しお こしょう	
19	木	ごはん		はくまい			650kcal 24.5g 16.1 g 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく、とりにく、だいず	サラダあぶら、さとう	えのき、しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、ソース	
		ゆでやさい			キャベツ、ブロッコリー にんじん	わふうドレッシング	
		パスタいりやさいスープ	ベーコン	マカロニ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ やさいミックス	コンソメ、しお、こしょう	
20	金	フィッシュバーガー	しろみざかな(ホキ)	コッペパン、パンこ サラダあぶら	キャベツ	ソース	510kcal 22.4g 16.0 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも、はとむぎ	たまねぎ、セロリ、にんじん かんぴょう、トマト	コンソメ、しお、こしょう	
		シークワサーゼリー		さとう	シークワサー		
24	火	ビーンズドライカレー	ぶたにく、ミックスビーンズ	はくまい、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん フルーン、ピーマン	カレーこ、カレールウ しお、こしょう	681kcal 23.1g 18.7 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	
		ヨーグルト	ヨーグルト	さとう			
25	水	キムタクごはん	ぶたにく	はくまい、サラダあぶら ごまあぶら	はくさいキムチ、たくあん ねぎ	しょうゆ	681kcal 23.1g 18.7 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	はるさめ	ぶたにく、さとう	たけのこ、にんじん	ちゅうかあじ、しょうゆ	
		きゅうりづけ		ごまあぶら、ごま、さとう	きゅうり、にんじん しょうが	しお、す、しょうゆ	
		チンゲンサイスープ	ベーコン		えのき、チンゲンサイ	コンソメ、しお、こしょう	
26	木	ごはん		はくまい			647kcal 31.5g 18.1 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		モロのみそがらめ	モロ、みそ	さとう	しょうが	みりん、さけ	
		おひたし	かつおぶし		にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	
		かみなりじる	とりにく、とうふ、たまご		にんじん、たまねぎ	さけ、しょうゆ、しお	
27	金	しろインゲンパン	しろインゲン	コッペパン			752kcal 27.1g 29.4 g 3.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きびなごカリカリフライ	きびなご	こめこ、サラダあぶら	しょうが	しょうゆ	
		ゆでやさいサラダ			こまつな、もやし、コーン	わふうドレッシング	
		たんたんうどん	ぶたにく、みそ	ごまあぶら、ごま、さとう うどん	にんじん、しいたけ、たまねぎ ねぎ、チンゲンサイ	とうばんじゃん、ちゅうかあじ しょうゆ	
30	月	にらごはん		はくまい	にら、なめし	しお	568kcal 19.5g 14.2 g 2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご	さとう	しょうゆ		
		あさづけ			きゅうり、キャベツ	しお	
		こんさいのごまじる	にぼし、みそ	ごま、サラダあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。