



9月



献立表

平成30年9月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
	健康グランプ11クエストラザート(5年生)						
3月	大麦めん	牛乳	きつね汁 ジャーマンポテト チョコバナナクレープ	なると巻き 豚肉 油揚げ とうふ ベーコン ひじき 牛乳 チーズ	えのきだけ たけのこ水煮 にんじん れんこん しょうが 玉ねぎ パセリ ホールコーン ねぎ 小松菜	大麦めん 油 じゃがいも	548 27.3 2.8
4火	ごはん	牛乳	マーボーなす とり肉のから揚げ きゅうりのピリからあえ	豚肉 とり肉 牛乳	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 なら なす きゅうり	米 でんぷん 油 ごま 米粉 さとう ごま油	667 30.4 2.3
5水	五目ごはん	牛乳	春雨スープ 焼きぎょうざ チキンサラダ	油揚げ とり肉 ひじき 牛乳	干しいたけ ごぼう ねぎ にんじん 糸うり きゃべつ チンゲン菜 きくらげ きゅうり もやし ホールコーン	米 玄米 さとう 春雨 ごま ごま油	607 22.4 3.3
6木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 とうふハンバーグ 寒天サラダ	なると巻き 牛乳 もずく とうふ とり肉 ひじき わかめ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり チンゲン菜	米 じゃがいも パン粉 さとう	599 22.1 2.3
7金	中華どん	牛乳	五目豆 パンサンスー	豚肉 えび うずら卵 大豆 ロースハム 牛乳 こんぶ	玉ねぎ たけのこ水煮 しょうが ごぼう きくらげ 干しいたけ きゅうり もやし ホールコーン れんこん キヌサヤ にんじん	米 玄米 さとう 油 ごま でんぷん 春雨 ごま油	642 25.4 2.2
10月	ごはん	牛乳	うすくず汁 豚肉のアップルジンジャー焼き 梅あえ なし	牛乳 とうふ かまぼこ 豚肉 とり肉	干しいたけ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ にんじん キヌサヤ りんご 小松菜 もやし 糸うり 梅干し なし	ごはん でんぷん さとう 油	584 26.1 2.3
11火	ごはん	牛乳	ぜんまいと車ふの煮物 さばのカレー焼き ラーメンサラダ	とり肉 車ふ さつま揚げ 牛乳 油揚げ さば ロースハム	ぜんまい 水煮 干しいたけ 玉ねぎ もやし きゅうり ホールコーン にんじん さやいんげん	米 じゃがいも ごま 中華めん ごま油	676 30.1 2.0
	健康グランプ11クエストラ献立(6年生)						
12水	わかめごはん	野菜 ジュース	卵スープ えびフライ のりあえ	ベーコン 卵 わかめのり えび ツナ	もやし 玉ねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう 小松菜	米 玄米 パン粉 小麦粉 ごま油 油	715 31.5 2.5
13木	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 スペイン風オムレツ アーモンドサラダ	豚肉 車ふ 卵 牛乳 こんぶ ベーコン ロースハム	玉ねぎ 干しいたけ えだまめ にんじん きゃべつ きゅうり かぼちゃ 小松菜	米 さとう 油 バター でんぷん アーモンド じゃがいも	703 26.1 2.2
14金	深川めし	牛乳	きゃべつのみそ汁 えびしゅうまい なめたけあえ	牛乳 あさり 油揚げ えび かまぼこ	しょうが きゃべつ えのきだけ にんじん ねぎ もやし きゅうり なめたけ 小松菜	米 玄米 小麦粉 油	562 27.6 2.9
	健康グランプ11クエストラドリンク(1年生)						
18火	米粉 アップルパン	りんご ジュース	野菜スープ さけグラタン 海藻サラダ	ベーコン あさり 牛乳 ひじき さけ ツナ チーズ 海藻 くわかめ	玉ねぎ きゃべつ グリンピース ホールコーン にんじん パセリ マッシュルーム 水煮	パン じゃがいも マカロニ バター	532 19.3 3.0
19水	ごはん	牛乳	みそワンドンスープ 鉄火みそ 中華あえ	豚肉 大豆 卵 牛乳 なると巻き ひじき ロースハム チーズ	えのきだけ メンマ ねぎ ごぼう にんじん もやし チンゲン菜 ほうれんそう	米 ワンタン さとう ごま油 油	625 24.2 2.9
20木	そぼろごはん	牛乳	車ふのみそ汁 かぼちゃコロッケ たくあんあえ	豚肉 卵 車ふ とうふ 油揚げ 牛乳	しょうが えのきだけ ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり たくあん漬け にんじん	米 玄米 さとう 油 じゃがいも パン粉	712 24.3 2.7
21金	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 とり肉の香味焼き ごまドレサラダ くりのムース	あつ揚げ うち豆 とり肉 ロースハム 牛乳	大根 ねぎ しょうが にんにく にんじん きゃべつ 糸うり もやし ホールコーン	米 じゃがいも ごま油 ごま	720 32.6 2.0
25火	セサミパン ピーナッツクリーム	牛乳	ミネストローネ 肉だんごのケチャップソース ひじきサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆 ロースハム 牛乳 ひじき	きゃべつ 玉ねぎ トマト にんじん きゅうり ホールコーン パセリ	パン じゃがいも さとう ピーナッツクリーム 油	685 29.9 3.7
26水	カレーライス	牛乳	ふぐじん漬けあえ フルーツポンチ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶	米 玄米 油 ごま じゃがいも カレールー	748 20.9 2.2
27木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ 紅ますのてり焼き ごまあえ	豚肉 とうふ 牛乳 紅ます	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 なら きゃべつ もやし ほうれんそう	米 でんぷん 油 ごま油 米粉 さとう ごま	677 31.3 2.2
28金	くりごはん	牛乳	わかめのみそ汁 春巻き 野菜おひたし	とうふ 油揚げ 牛乳 わかめ かまぼこ 豚肉	ねぎ もやし きゃべつ 小松菜 にんじん たけのこ水煮	米 玄米 くり 春巻きの皮 じゃがいも 油	726 21.2 2.0

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。