

# こんだてよていひょう

令和3年8・9月  
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	30  ごはん ゆうがお 夕顔のけんちん汁	31  アーモンドミートサラダ コーンパン アップルチップ ポタージュ	1  あおな青菜のサラダ ピーマンのピク肉づめ ソーダゼリー	2  いとえりのサラダ いかとえびのチリソース	3  フルーツポンチ ふくじんあえ ポークカレーライス
赤	ホキとりにくあぶらあげのり牛乳	ぶたにくたいすチーズ牛乳	とりにくとうふかまぼこあおさ牛乳	いかえびベーコンたまご牛乳	ぶたにく牛乳
緑	にんじんチングンサイゆうがお	にんじんキャベツコーンたまねぎなす	にんじんピーマンこまつなコーンキャベツねぎ	にんじんトマトレタスいとうりきゅうりキャベツ	にんじんたまねぎキャベツきゅうりくだもの
黄	ごめさとうかたくりこあぶら	パンじゃがいもアーモンドバター	ごめさとうゼリーごまあぶら	ごめじゃがいもさとうあぶら	ごめげんまいじゃがいもあぶらさとうルウごま
栄養価	618kcal/27.1g/2.1g	756kcal/29.7g/3.1g	568kcal/21.5g/2.1g	657kcal/26.2g/2.0g	718kcal/20.4g/2.5g
こんだて	6  ごまあえ みたにく豚肉のアップルシンジャー ソース	7  くきわかめのきんぴら せん 鰯のさようや 西京焼き	8  ちゅうか 冷やし中華の具 てくてく手作り春巻き はるき ぶどう2つぶ	9  きざみのりうめ 梅じゃこサラダ とりどん鶏丼 てまりの照り煮・炒り卵	10  さりほしだいこん 切干大根のサラダ がんもどきのそぼろあん
赤	ぶたにくあぶらあげだいすみそ牛乳	さけとうふささみさつまあげみそわかめ牛乳	ハムたまごぶたにく牛乳	とりにくたまごみそもずくじゃこのり牛乳	がんもどきどにくぶたにくみそとうふツナ牛乳
緑	にんじんこまつなもやし大いこんごぼうねぎ	にんじんほうれんそうねぎ	にんじんにらきゅうりもやしたけのこぶどう	にんじんこまつなだいこんきゅうりうめ	にんじんきりほしだいこんキャベツはさいだいこんねぎ
黄	ごめじゃがいもさとうごま	ごめじゃがいもさとうあぶら	ちゅうかめんはるさめさとうこむぎあぶら	ごめげんまいじゃがいもさとうあぶら	ごめじゃがいもさとうあぶらごま
栄養価	600kcal/27.9g/2.0g	599kcal/27.9g/2.3g	697kcal/27.4g/2.0g	621kcal/33.3g/2.6g	689kcal/27.8g/2.1g
こんだて	13  いわもさきさん出雲崎産アスパラのサラダ ヨーグルト	14  なすとパンのトマトソース ほうれん草オムレツ	15  おかかあえくるま車ふと野菜のあ揚げ煮	16  さりほしだいこん切干大根のにもの煮物 べに紅ますのや照り焼き	17  もやしナムルぎょうざ2こ
赤	たまごとりにくだいすじゃこヨーグルト	たまごだいすぶたにくとりにくベーコンチーズ牛乳	レバーとりにくハムとうふみそわかめ牛乳	とりにくべにますさつまあげあぶらあげ	ぶたにくとうふみそ牛乳
緑	にんじんアスパラきゅうりキャベツたまねぎごぼう	ほうれんそうトマトなすたまねぎマッシュルーム	にんじんこまつなかぼちなすえだまめ	にんじんきめさやごぼうねぎきりほしだいこん	にんじんならチングンサイきりほしだいこんたけのこ
黄	ごめじゃがいもさとうあぶらごま	パンジャムベネジガいもあぶらバター	ごめじゃがいもくるまふさとうあぶら	ごめさといもさとうあぶら	ごめこむぎこさとうあぶらごま
栄養価	665kcal/23.8g/2.7g	717kcal/29.9g/2.6g	645kcal/29.3g/2.1g	635kcal/28.0g/2.1g	664kcal/24.8g/2.1g
こんだて	20 	21  おひたし重いもコロッケ	22  いとたまご炒り卵あえとりにく鶏肉のごまだれかけ	23 	24  きりざいえびフライ
赤	たまごとりにくだいすじゃこヨーグルト	たまごだいすぶたにくみそわかめ牛乳	たまごとりにくぶたにくみそわかめ牛乳	なとうえびとうふみそ牛乳	なとうえびとうふみそ牛乳
緑	にんじんアスパラきゅうりキャベツたまねぎごぼう	ほうれんそうトマトなすたまねぎマッシュルーム	にんじんこまつなねぎもやしコーン	にんじんのざわなこまつなだいこんごぼうねぎ	にんじんのざわなこまつなだいこんごぼうねぎ
黄	ごめじゃがいもさとうあぶらごま	パンジャムベネジガいもあぶらバター	ごめじゃがいもさとうあぶら	ごめさといもさとうあぶら	ごめこむぎこさとうあぶらごま
栄養価	680kcal/23.5g/2.4g	614kcal/28.0g/2.2g	628kcal/22.6g/1.9g		
こんだて	27  のり酢あえとりにく鶏肉のしおらあ塩唐揚げ	28  しょうゆフレンチカレー豆	29  なし梨ひじきとチーズのサラダ	30  ごしき五色あえさばのとみそ煮	ふくさい副菜しゃさい主菜
赤	とりにくツなまあげみそ牛乳	ぶたにくハムだいす牛乳	えびいかあさりうずらのたまごぶたにくひじきチーズ牛乳	さばぶたにくハムたまごかまぼこみそ牛乳	主に体を作るもとになる食品
緑	にんじんこまつなもやしれんこんごぼうはくさい	にんじんキャベツコーンたまねぎマッシュルーム	にんじんチングンサイたけのこはくさいキャベツなし	にんじんこまつなきめさやごぼうキャベツたけのこ	主に体の調子を整えるもとになる食品
黄	ごめさとうかたくりこあぶら	パンルウあぶら	ごめげんまいさとうあぶら	ごめはるさめさとう	主にエネルギーのもとになる食品
栄養価	686kcal/26.0g/2.0g	580kcal/25.6g/3.1g	621kcal/27.2g/2.0g	684kcal/26.7g/2.3g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

