

8・9月こんだてひょう

大山崎町立第二大山崎小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	こんだてめい	加り- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
28 水	にくみそどんぶり ぎゅうにゅう もやしスープ	606 22	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたミンチ	たまねぎ きりほしだいこん にんにく もやし	にんじん しょうが ホールコーン ねぎ	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう
29 木	ごはん とりにくのさっぱり なつやさいのしろみそだれ すましじる	604 21.3	ぎゅうにゅう とうふ	とりてばさき くきわかめ	しょうが かぼちゃ さやいんげん ねぎ	にんにく なす えのき	こめ さとう	あぶら ごま
30 金	しばづけごはん ゴーヤチャンプル みそしる	624 24	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	しらすほし とうふ はなかつお	しばづけ ゴーヤ	たまねぎ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	あぶら ごまあぶら
2 月	わかめごはん きりほしだいこんとじゃがいものにも もやしのカレーソテー	563 18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たきこみわかめ	きりほしだいこん にんじん パセリ	つきこんにやく もやし	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう
3 火	コッペパン なすのシチュー やきとうもろこし	601 22.9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たまねぎ なす	にんじん とうもろこし	コッペパン あぶら	こむぎこ
4 水	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう みかんのかんづめ	596 13.6	防災給食 ・きゅうきゅうカレー・・・温めずに食べることができるレトルト食品です。野菜も入っており、1食で栄養のバランスを整えることができます。 ・カンパン・・・保存・携帯に便利のように固く焼いたビスケット状の小型のパンです。					
5 木	ごはん はっぼうさい だいずのいそに	588 24.7	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	にんじん たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら	かたくりこ さとう
6 金	ごはん さかなのなんばんづけ やさしいため みそしる	609 24	ぎゅうにゅう あぶらあげ	アジ	キャベツ もやし かぼちゃ	にんじん ニラ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら
9 月	ごはん かしわのこはくあげ ひじきのいために たまごスープ	697 27.9	ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ	とりにく あぶらあげ たまご	しょうが キャベツ	にんじん ねぎ	こめ あぶら	かたくりこ さとう
10 火	あじつけパン ポークビーンズ キャベツのつつつるいため	682 26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん ニラ	こめ さとう あぶら	じゃがいも マロニー
11 水	むぎごはん やさしいカレー フルーツのヨーグルトあえ	709 22.6	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	とりにく こなチーズ	たまねぎ なす にんにく りんごかん	にんじん かぼちゃ ピーマン しょうが おうとうかん	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター
12 木	ごはん トピウオのフライカクテルソースぞえ はりはりキムチ みそしる	637 26.4	ぎゅうにゅう たまご とうふ	トピウオ しらすほし カットわかめ	きりほしだいこん ニラ ねぎ	キムチ キャベツ	こめ パンこ	こむぎこ あぶら
13 金	きのこぶたどん もやしとツナのソテー つきみだんこ	645 25.4	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく きなこ	たまねぎ ほししいたけ にんにく にんじん	しめじ しめじ しょうが もやし	こめ さとう しょうしんこ	あぶら あぶら しらたまご
17 火	バターパン なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	648 25.1	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうミンチ チーズ	なす トマトピューレ たまねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ	バターパン あぶら	
18 水	ごはん くじらのあますがけ ぶたもやしのため みそしる	587 26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	くじら カットわかめ	もやし キャベツ にんじん	ニラ たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら あぶら
19 木	わかめごはん じゃがいもとあつあげのそぼろに ひじきのソテー	627 22.8	ぎゅうにゅう とりミンチ ひじき	たきこみわかめ あつあげ	たまねぎ さやいんげん ニラ	にんじん ホールコーン	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう
20 金	ちゅうかおこわ きびなごのチーズあげ いとかなてんのスープ	539 23.5	ぎゅうにゅう きびなご こなチーズ いとかなてん	ぶたにく たまご ベーコン	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	にんじん しめじ キャベツ	こめ ごまあぶら こむぎこ	もちごめ さとう あぶら
24 火	こがたパン スパゲティミートソース キャベツのソテー	693 26.8	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ キャベツ	パセリ にんじん	コッペパン あぶら	スパゲティ オリーブあぶら
25 水	むぎごはん チキンカレー きゅうりのしょうがいため	655 20.4	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく こなチーズ	しょうが たまねぎ セロリ	にんにく にんじん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	むぎ こむぎこ バター さとう
26 木	ごはん さんまのかわりに キャベツのツナいため みそしる	683 26.6	ぎゅうにゅう ツナ カットわかめ	さんま とうふ	しょうが ニラ ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ ごまあぶら	さとう ごま
27 金	げんまいいりごはん マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	587 21.7	ぎゅうにゅう たづくり あおのり	ぶたミンチ たまご	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ ニラ	こめ ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう あぶら
30 月	セルフおにぎり じゃがいものあんかけ もやしのあまずに	609 19.9	ぎゅうにゅう ぶたミンチ かつおぶし	やきのり ツナ あおのり	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう ごまあぶら	じゃがいも あぶら ごま