



# 8,9月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
8月	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				713Kcal 27.9g
		とりめし	とりにく、あぶらあげ きざみのり	しょうが、あおねぎ ほししいたけ きざみたくあん	ごはん、さとう いりごま	さけ、うすくちしょうゆ とりがらスープ、しお みりん	
		ひじきとまめのにももの	だいず、ひじき ぶたにく	にんじん、こんにやく (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625Kcal 23.0g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとピーマンのせんぎりいため	ぶたにく	たけのこみずに ピーマン、もやし たまねぎ	かたくりこ、さとう サラダあぶら ごまあぶら	しお、こしょう こいくちしょうゆ コンソメ	
		しめじのみそしる	あぶらあげ、みそ	しめじ、あおねぎ にんじん		だしじゃこ	
		きゅうりのばいにくあえ	きゅうり			ばいにく、しお	
9月	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				745Kcal 24.8g
		ごはん			ごはん		
		カレーにくじゃが	とりにく	にんじん、たまねぎ こんにやく	じゃがいも、さとう	こいくちしょうゆ さけ、カレーこ	
		クービリチー	ぶたにく、あぶらあげ ほそぎりこんぶ	にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621Kcal 24.4g
		ごはん			ごはん		
		とびうおのマリネ	とびうお	たまねぎ、にんじん ピーマン	かたくりこ、さとう サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう	
		ちゅうかスープ	とりにく、ほしわかめ	たまねぎ、にんじん	ごまあぶら	うすくちしょうゆ、しお さけ、こしょう	
		ゴーヤのつくだに	ちりめんじゃこ いとかつお	ゴーヤ	さとう、いりごま	みりん、す、さけ こいくちしょうゆ	
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603Kcal 22.8g
		こがたパン			こがたパン		
		サラダうどん	シーチキン はなかつお	キャベツ、にんじん きゅうり	(冷)うどん、さとう マヨネーズ	こいくちしょうゆ みりん、わふうだし	
		やさいのいためもの	ハム、ベーコン	もやし、ニラ ホールコーン	ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				544Kcal 19.7g
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールツ マッシュルーム (冷) グリンピース	ごはん	しお、こしょう トマトケチャップ ウスタソース	
		にくワントンスープ	にくわんたん	もやし、たまねぎ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、だしかつお	
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				731Kcal 29.6g
		ごはん			ごはん		
		とりにくととうふのミートローフ	とりミンチ、とうふ みそ	しょうが、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ	みりん うすくちしょうゆ	
		ゆばのすましじる	ゆば	しめじ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		きりぼしだいこんのにももの	あぶらあげ	きりぼしだいこん こんにやく、にんじん	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				622Kcal 23.8g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとなすのオイスタソースいため	ぶたにく	しょうが、にんにく なすび、しめじ にんじん、ピーマン たまねぎ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、しお オイスタソース	
		たかなのとろそば	とりミンチ	たかなづけ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				700Kcal 26.1g
		ごはん			ごはん		
		とりのみそくわやき	とりにく さいきょうみそ	あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		マーボはるさめ	ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	はるさめ、さとう ごまあぶら	オイスタソース、トウバンジャン こいくちしょうゆ ちゅうかあじ、コショウ	
		わかめのスープ	ほしわかめ	もやし		さけ、うすくちしょうゆ しお、だしかつお	

12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		こがたパン				こがたパン				
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、こしょう	495Kcal 20.1g			
		きゅうりとキャベツのサラダ		きゅうり、キャベツ にんじん	さとう	しお、こしょう レモンじる				
		なし		なし						
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ごはん				ごはん				
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	849Kcal 36.5g			
		ごもくみそしる	あぶらあげ、みそ	ごぼう、こまつな たまねぎ		だしじゃこ				
		にんじんとしらたきのごまいため		にんじん、こんにやく	すりごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、みりん				
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレールウ、ウスターソース カレーコ、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ		710Kcal 21.1g		
		きゅうりのサワーづけ		きゅうり	さとう	しお、す				
		19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
				あじつけパン					あじつけパン	
ペンネのクリームに	とりにく、こなチーズ ぎゅうにゅう			たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	ペンネ、じゃがいも、バター サラダあぶら、こむぎこ	しお、こしょう、コンソメ	754Kcal 24.0g			
やさいサラダ	(冷) えだまめ			きゅうり、セロリ にんじん	サラダあぶら さとう	しお、こしょう リンゴす				
20	木			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん				
		さけのちゃんちゃんやきふう	さけ、みそ	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、にんじん ニラ、にんにく	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、トウバンジャン		645Kcal 24.7g		
		だんごいりきのこじる	あぶらあげ	ごぼう、にんじん しめじ、えのきだけ	(冷) さといも (冷) しらたまだんご	うすくちしょうゆ、しお みりん、だしかつお				
		21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
スタミナどんぶり	ぶたにく			にんにく、たまねぎ にんじん、ニラ キャベツ	ごはん、さとう かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお、こしょう オイスターソース	626Kcal 24.2g			
さつまあげのごまずあえ	さつまあげ			きゅうり	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお				
25	火			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
				ごはん					ごはん	
		とりとやさいのにももの	とりにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ こんにやく (冷) さんどもめ	さとう	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		632Kcal 22.2g		
		なめこととうふのあかだし	とうふ、あかみそ	なめこ、あおねぎ		だしかつお				
		きゅうりのさっぱりづけ		きゅうり		うめこぶちや、しお				
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		こくとうパン				こくとうパン				
		ボルシチ	ぶたにく	にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら	トマトピューレ、トマトケチャップ ブイヨン、しお、コショウ、明エ	632Kcal 24.4g			
		くきわかめとコーンとまめのサラダ	くきわかめ しろいんげんまめ	ホールコーン	サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう				
		27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ひじきごはん	ひじき、とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ			にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ さけ		718Kcal 26.0g		
かきたまじる	たまご			えのきだけ たまねぎ		うすくちしょうゆ しお、だしかつお				
ぶたにくとこんにやくのいために	ぶたにく			こんにやく、あおねぎ	サラダあぶら、さとう いりごま	こいくちしょうゆ みりん				
28	金			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん				
		おこのみやき	ぶたにく、たまご あおのり、はなかつお	キャベツ、にんじん あおねぎ べにしょうが	こむぎこ、かたくりこ	しお、とんかつソース	648Kcal 23.5g			
		ふとわかめのみそしる	ふ、ほしわかめ、みそ	たまねぎ		だしじゃこ				
		きゅうりもやしのナムル		きゅうり、もやし	ごまあぶら	しお、す				

★8月のおたんじょう日給食は、5日(水)です。  
★9月のおたんじょう日給食は、10日(月)です。

★20日(木)の「だんごいりきのこじる」は富山県の郷土料理です。

### きせつのかおり

とびうお、なすび、きゅうり、キャベツ、じゃがいも



