



8・9月のこんだて表



京丹後市立大宮南小学校
令和元年8月27日

日	主食	こんだて	赤	緑	黄
			血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
27(火)	麦ごはん	・夏野菜のカレー ・フルーツポンチ ・福神漬 ・牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン みかん パイン もも パナナ	ごはん 麦 じゃがいも
28(水)	メキシカン ライス	・キャベツのレモンサラダ ・アヒアッコ(コロンビア風コーンスープ) ・牛乳	鶏むね肉 ツナ えび 鶏もも肉 牛乳	トマトピューレ しめじ レモン 玉ねぎ パセリ きゅうり ピーマン キャベツ にんじん	ごはん
29(木)	ごはん	・サバの竜田揚げ ・青しそあえ ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳	さば 油揚げ 牛乳	キャベツ しそ ねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	ごはん
30(金)	ごはん	・チャプチェ ・中華スープ ・冷凍みかん ・牛乳	鶏むね肉 木綿豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	白菜キムチ ねぎ えのき にんにく しょうが たけのこ みかん にんじん 玉ねぎ 小松菜 チンゲンサイ	ごはん はるさめ 白ごま
2(月)	大根 菜めし	・秋ナスの田楽 ・吉野煮 ・牛乳	じゃこ 豚肉 厚揚げ 牛乳	大根のまびき菜 玉ねぎ なす にんじん 白菜	ごはん じゃがいも
3(火)	ごはん	・白身魚のバジルマヨ焼き ・海藻サラダ ・ジュリエンスープ ・牛乳	白身魚 牛乳 海藻 ベーコン	バジル パセリ にんじん キャベツ 玉ねぎ みすな えのき	ごはん じゃがいも
4(水)	ごはん	・冷やし中華 ・厚揚げのみそ炒め ・レモンゼリー ・牛乳	ささみ 牛乳 豚肉 厚揚げ	きゅうり にんじん もやし キャベツ コーン 小松菜 干しシタケ	ごはん 中華めん 白ごま
5(木)	ごはん	・万願寺とナスのミートグラタン ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・牛乳	豚ミンチ 牛乳 ミックスチーズ 鶏むね肉	なす にんじん トマト コーン 玉ねぎ もやし キャベツ 水菜 万願寺とうがらし きゅうり	ごはん
6(金)	ごはん	・イカのから揚げ ・ゆかりあえ かみかみメニュー ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	いか 牛乳 木綿豆腐 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん ゆかり しめじ ねぎ	ごはん
9(月)	ごはん	・かぼちゃと鶏肉の辛味炒め ・干草漬け ・わかめのみそ汁 ・牛乳	鶏むね肉 牛乳 わかめ 木綿豆腐	かぼちゃ ねぎ キャベツ みかん にんじん 玉ねぎ	ごはん 黒ごま
10(火)	ごはん	・冷やしうどん ・ひじきのあえもの ・納豆みそ ・牛乳	いなり揚げ ツナ かまぼこ 納豆 豚ミンチ 干ひじき 牛乳	ねぎ にんにく キャベツ しょうが にんじん	ごはん うどん 白ごま
11(水)	ごはん	・マーボーなす ・春雨サラダ ・大豆とじゃこのスナック・牛乳	豚ミンチ 煮干し 大豆 牛乳	なす キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ 水菜	ごはん 水あめ はるさめ 白ごま
12(木)	5年 リクエスト給食		合挽肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん レモン 水菜	ナン ホイップクリーム
13(金)	ごはん (特別栽培米)	・サバの梅煮・すまし汁 ・ピーマンの昆布あえ ・お月見団子・牛乳 中秋の名月 こんだて	さば 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	梅ぼ ねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ピーマン しめじ 玉ねぎ	ごはん 白玉粉
16(月)	敬老の日				
17(火)	ごはん (特別栽培米)	・豆腐の中華風煮 ・もやしの塩ナムル ・マーラーカオ ・牛乳	木綿豆腐 牛乳 豚肉 卵	白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ レーズン 干しいたけ にんじん もやし なら	ごはん 白ごま ホットケーキミックス
18(水)	ハリハリ そばろ丼	・キャベツのごま酢あえ ・のっぺい汁 ・牛乳	合挽肉 豚ミンチ 牛乳 厚揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ 切干だいこん もやし	ごはん 白ごま こんにゃく じゃがいも
19(木)	ごはん (特別栽培米)	・キスとかぼちゃの天ぷら ・きゅうりとナスの即席漬け ・冬瓜のうすくす汁・牛乳 たんご 食の日	きす 鶏むね肉 卵 牛乳 わかめ 木綿豆腐	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん なす 玉ねぎ 冬瓜 ねぎ	ごはん
20(金)	ひじき ごはん (特別栽培米)	・ササミと野菜のごまだれあえ ・さつまいものみそ汁 ・牛乳	干ひじき ささみ 鶏むね肉 油揚げ 牛乳	にんじん しめじ グリーンピース 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	ごはん 糸こんにゃく 白ごま さつまいも
23(月)	秋分の日				
24(火)	ごはん	・鶏肉のバーベキューソース ・グリーンサラダ ・マカロニスープ・ぶどう・牛乳	鶏むね肉 豚肉 牛乳	りんご レタス キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり レモン ぶどう 小松菜	ごはん マカロニ
25(水)	クッパ	・ピーマンサラダ ・梨 ・牛乳	豚肉 卵 牛乳 ささみ	たけのこ きゅうり ニラ ねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ 白菜キムチ 梨 小松菜 キャベツ	ごはん 白ごま ピーマン
26(木)	ごはん	・キスのエスカパーージュ ・粉ふきもち ・だんご入りスープ ・牛乳	きす 木綿豆腐 木綿豆腐 牛乳 鶏ミンチ	ピーマン 小松菜 玉ねぎ にんじん トマト 玉ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも
27(金)	ごはん	・スタミナ肉じゃが ・磯ひじきあえ・牛乳 ・いもづるの煮つけ 1~4年生 社会見学	豚肉 油揚げ 干ひじき もみり 牛乳	玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ なら いもづる にんじん	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく
30(月)	ごはん	・チキンカツ ・キャベツとみかんのサラダ ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	鶏むね肉 卵 わかめ	キャベツ 玉ねぎ みかん にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも

