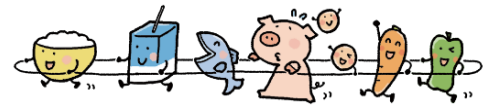


8月9月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
27 (水)	とりそばろ井	鶏ひき肉 刻み海苔	こめ 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん	769 34.0
	牛乳	牛乳				
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
	みそ汁(赤・とうふ)	とうふ わかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし用)	
28 (木)	セレクト給食です。焼き鳥のたれをみそだれかおいだれのどちらか選びます。					みそだれの場合 714 30.0
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				おいだれの場合 701 29.6
	セレクト焼きとり(みそだれ)	鶏肉 信州みそ	三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 豆板醤	
	セレクト焼きとり(おいだれ)	鶏肉	でんぶん	土生姜 にんにく すりおろしりんご	酒 しょうゆ みりん	
	もやしのナムル風(にら)	ちくわ	ごま油	もやし にら	しょうゆ	
すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
29 (金)	野菜カレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 なす 玉ねぎ にんじん 南瓜 ピーマン セロリー	カレー粉 こしょう しお ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	856 27.2
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ(2)	ヨークアシド		みかん缶		
1 (月)	9月1日は防災の日です。観物を活用した防災給食を実施します。					723 24.9
	ツナとコーンのピラフ	ツナ油漬	こめ	コーン	酒 しお カレー粉	
	牛乳	牛乳				
	焼きウインナー	ポークウインナー	三温糖		ケチャップ ウスターソース	
	乾物のみそ汁	わかめ 信州みそ		切干大根 にんじん 干しいたけ	削り節(だし用)	
冷凍みかん			みかん			
2 (火)	コッペパン		パン			815 33.1
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のレモンあえ	鶏肉	でんぶん 米白絞油 三温糖	レモン果汁	しお 薄しょうゆ 酒 白ワイン	
	ワンタンスープ	豚肉	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん ねぎ ゆでたけのこ もやし 干しいたけ キャベツ	しお こしょう	
3 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			714 22.6
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚ひき肉	馬鈴薯 ごま油 三温糖 米ぬか油 でんぶん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
4 (木)	1年生は万博のため、給食はありません。(2・3年生のみの給食実施です。)					725 31.7
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	くじらの甘酢かけ	鯨肉	でんぶん 小麦粉 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ 酢	
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 三温糖	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
5 (金)	3年生は万博のため、給食はありません。(1・2年生のみの給食実施です。)					797 28.1
	豚丼	豚肉	こめ つきこんにやく 三温糖	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし用)	
	牛乳	牛乳				
夏野菜の白みそだれ	白みそ	米白絞油 三温糖 白いりごま	南瓜 なす さやいんげん	酒 みりん しお 削り節(だし用)		
8 (月)	ごはん		こめ			873 37.4
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぶん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 とうふ 鶏卵 花かつお	ごま油	にがうり	しお 薄しょうゆ	
	みそ汁(信・きゃべつ、にんじん)	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)	
9 (火)	2年生は万博のため、給食はありません。(1・3年生のみの給食実施です。)					785 29.7
	味付パン		味付パン			
	牛乳	牛乳				
	なすのミートグラタン	牛ひき肉 豚ひき肉 シュレッドチーズ	米ぬか油	なす 玉ねぎ パセリ	トマトピューレ ケチャップ こしょう トマトペースト しお	
野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう		

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
10 (水)	ごはん		こめ			716 31.1
	牛乳	牛乳				
	ハ宝菜(えび)	豚肉 むきえび	米ぬか油 でんぶん	土生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ キャベツ にんじん ゆでたけのこ	しお しょうゆ	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぶん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	
11 (木)	ごはん		こめ			846 30.4
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぶん 米白絞油 三温糖	土生姜 にんにく	しょうゆ コチジャン ケチャップ	
	キャベツのソテー	ベーコン	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
	みそ汁(赤・かぼちゃ)	油あげ 赤みそ		南瓜 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
12 (金)	ごはん		こめ			684 23.8
	牛乳	牛乳				
	魚の香草焼き	さわら	パン粉 オリーブ油	パセリ にんにく	しお こしょう	
	じゃがいものピリ辛炒め		馬鈴薯 ごま油	にんじん	豆板醤 みりん しお 薄しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ 土生姜	しお 薄しょうゆ	
16 (火)	小型コッペパン		パン			884 32.9
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	ハーフスパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう	
	バリバリ野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
17 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			766 29.1
	牛乳	牛乳				
	麻婆なす	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぶん	土生姜 にんにく にら にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なす 玉ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤 コチジャン	
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油			
18 (木)	ごはん		こめ			781 32.1
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば)	鯖	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	豚もやし炒め	豚肉	米ぬか油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	みそ汁(信・じゃがいも)	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
19 (金)	たこピラフ	たこ	こめ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ	しお こしょう	844 27.7
	牛乳	牛乳				
	ポルトガル風ポトフ	鶏肉 ひよこ豆 ポークウインナー	米ぬか油 馬鈴薯 マカロニ	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ	薄しょうゆ しお こしょう	
	カステラ	牛乳	米粉 上白糖 米ぬか油 バター			
22 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			707 22.2
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ	
9/24(水)~9/25(木)は中間テストのため、給食はありません。						
26 (金)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	こしょう カレー粉 ケチャップ しお トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	798 24.6
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 三温糖	きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	
29 (月)	ソースカツ丼	鶏肉 鶏卵	こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース	826 32.0
	牛乳	牛乳				
	どさんこスープ	豚肉 信州みそ	ごま油 馬鈴薯	土生姜 にんにく もやし 玉ねぎ にんじん コーン	しお	
30 (火)	ミルクパン		ミルクパン			768 28.0
	牛乳	牛乳				
	なすのシチュー	豚肉	米粉 米ぬか油	玉ねぎ にんじん なす	ケチャップ こしょう オールスパイス ウスターソース しお 赤ワイン	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	