

8・9月 きゅうしょくこんだてひょう



8・9月の給食目標 9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる時です。朝・昼・夕の では、はないぜんをしよう 3食の食事をきちんととって、規則正しい生活のリズムで毎日を元気に過ごしましょう。

東曽野木小学校

*****	してはいせんをしみ	••••						<u> </u>	野个儿	או די
	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん		ちょうみりょう 栄養価		養価
(曜)	ごはん	からだを	:) < 6	こめ	-0166	からにのちょ	うしをととのえる	\dC	エネルギー	642 kcal
8月	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	カレーこ チャツ ネ カレールウ ケチャップ	たんぱく質	18.0 g
27 日	フルーツカクテル	とうにゅう	かんてん	さとう			みかん パイン おうとう りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう		脂質	15.1 g
(火)	ミルメークコーヒー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう			עשט א	インスタントコー ヒー しお	食塩相当量	1.3 g
	ごはん			こめ					エネルギー	585 kcal
8 月	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ	しょうゆ みりん	たんぱく質	25.9 g
28	さけそぼろ	さけ			ごま あぶら				脂質	16.3 g
日(水)	もやしのごまドレッシングあえ		わかめ	さとう	すりごま あぶら		もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ す しお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	- 14						044 1
	ごはん なすのみそしる	なまあげ みそ		こめ じゃがいも		こまつな	なす	にぼし	エネルギー たんぱく質	611 kcal 25.2 g
8月	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら	200700		かつおぶしエキス	脂質	19.3 g
29 日	きりざい	なっとう			ごま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
(木)	れいとうみかん						みかん			
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	619 kcal
8月	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ	にんじん チンゲン サイ	ねぎ はくさい しい たけ メンマ しょう が にんにく	ラーゆ しお が らスープ		24.7 g
30 日	ぎょうざ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ でんぷん もちこめ こ	ごまあぶら あぶ ら	にら	キャベツ たまねぎ	オイスターソース しょうゆ ポーク エキス しお さ け	脂質	23.4 g
(金)	もやしのサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		あぶら ごまあぶら	にんじん	もやし ホールコーン きゅうり	す しょうゆ しお	食塩相当量	1.9 g
	こはん			こめ			ねぎ ごぼう つきこん		エネルギー	653 kcal
2	やさいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	にゃく	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	26.2 g
日(月)	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが		脂質	27.9 g
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		アーモンド	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量	1.9 g
	ごはん			こめ			L. L. 1-30 / -	がらフープ にぼ	エネルギー	583 kcal
3	みそワンタンスープ	ぶたにく みそ		わんたん さとう でんぷん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼ し とうがらし しょうゆ さけ		22.3 g
日(火)	チキンたれかつ	とりにく		パンこ	あげあぶら			みりん しお	脂質	16.3 g
	かぶづけ ぎゅうにゅう パプリカライス		ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	かぶは	かぶ きゅうり	しお パプリカ	食塩相当量	2.3 g 601 kcal
			こなチーズ ぎゅ	C & J	8)(3)(9)			ハフリカ ホワイトルウ が	エネルギー	OOT KCai
4 日 (水)	きのこのクリームソース	あさり とりにく	うにゅう		あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	らスープ こしょう しお しょうゆ こ		23.5 g
(/31/	ごまいりわかめサラダ		わかめ		ごま あぶら		ホールコーン	しょう しお	脂質	21.6 g
	ぎゅうにゅう 5日・6日 5年生: 自然	 教室のため給食なし	ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g
9/5.	ゆでちゅうか	教主のため相及なし 		ゆでちゅうか					エネルギー	604 kcal
5	みそスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ	わかめ		あぶら ごまあぶ ら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	にぼし しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ	たんぱく質	27.3 g
(木)	えびシューマイ	えび たら		でんぷん こむぎこ パンこ さとう	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス え ぶエキス こうぼ エキス しお		20.0 g
	ちゅうかきゅうり		+	さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり	す しょうゆ し お とうがらし	食塩相当量	3.2 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	613 kcal
6	とんじる	なまあげ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質	24.8 g
(金)	なつやさいとくるまふ のあげに	とりにく		でんぷん くるまふ さとう	あげあぶら	かぼちゃ	なす	しょうゆ さけ	脂質	21.6 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					食塩相当量エネルギー	1.7 g 598 kcal
9	あきなすのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ					なす たまねぎ	にぼし	たんぱく質	25.9 g
日(月)	あじのなんばんづけ	あじ		でんぷん さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さ け とうがらし	脂質	21.4 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	609 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるまふ さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	しお さけ けず りぶし しょうゆ	たんぱく質	28.1 g
10 日 (火)	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	18.3 g
	ごまいりたくあんあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごま		きゅうり キャベツ たくあん	しお	食塩相当量	2.2 g

1			T		1	T	1				
전	11	マーボーどん	ト ぶたにく みそ				にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ	ジャン がらスー	エネルギー たんぱく質	
日本の日本の					さとう	ごまあぶら ごま	にんじん				
日本の				ぎゅうにゅう				2 W 2 W		食塩相当量	2.0 g
1 日本の	12				こめ					エネルギー	
1		もずくスープ	とうふ	おきなわもずく			こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ にぼ し	たんぱく質	24.3 g
空間の表現が多数		ししゃもフライ		ししゃも		あげあぶら			こしょう	脂質	20.2 g
변경 (대한 10 전 10		やさいのきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら			しょうゆ みりん	食塩相当量	2.0 g
전				ぎゅうにゅう			1970	GC/VIC (V			
13							にんじん さめいん		306 L 50		
1			ぶたにく	こんご かたくち			げん	たまねぎ しらたき		たんぱく質	21.8 g
### 2015 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	\Box				さとう	ごま		+ - ~ + >	しょうゆ みりん	脂質	13.7 g
古典のではある	(金)	ふうみづけ							しお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
日本語画					さとう			パインアップル			
17 17 17 18 18 18 18 18				さゆつにゆつ	こめ					エネルギー	663 kcal
日本のプログライ 19 19 19 19 19 19 19 1	4-7	だんごじる	とりにく		もちごめ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	しょうゆ みりんけずりぶし しお	たんぱく質	23.4 g
### 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	В	さんまのかばやき	さんま		でんぷん さとう	あげあぶら		2 260/11/67	しょうゆ みりん	脂質	23.9 g
図の	(火)						にんじん	キャベツ きゅうり		食塩相当量	1.7 g
### Part				ぎゅうにゅう							
18		ごはん						たまわず にょこく	ケチャップ キャ	エネルギー	604 kcal
コーソサラダ あがら 大田 127 s 15 s 127 s 15 s	\Box	あきやさいのドライカレー				あぶら	にんじん トマト	しょうが なす ぶな	ワイン しお カ レーこ カレール	たんぱく質	22.5 g
かけっという	(水)	 コーンサラダ				あぶら			す しお こしょう	脂質	12.7 g
さわじわん		のむヨーグルト		のむヨーグルト				// // // /		食塩相当量	1.5 g
古かにわか おまた おきか この		そぼろごはん	とりにく		こめ さとう			しょうが		エネルギー	583 kcal
19 19 19 19 19 19 19 19		さわにわん	ぶたにく		はるさめ				うゆ しお けず りぶし しょうゆ	たんぱく質	25.7 g
表面	B	あつやきたまご	たまご		でんぷん さとう	あぶら			す しお かつお	胎質	199 g
おからたのう まからたのう	(小)							きゅうり しょうが			
香の方にゆう 古の方にゆう 古の方にゅう コッハバン さとう 別方あら カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ カボ				かんてん	オ とう	CK		りんごピューレ りん	ラーゆ	及極旧三里	2.0 5
古典では対けの 古典では								ごかじゅう			
DA 一			きなこ		コッペパン さとう	あげあぶら					601 kcal
金 おかなただいすのチリ たら だいす			とうふ					もやし たけのこ き くらげ ねぎ	し しょうゆ し	たんぱく質	25.8 g
書ゅうにゅう 音ゅうにゅう 音ゅうにゅう でんぷん	(金)		たら だいず		でんぷん さとう		あおピーマン		ケチャップ しょ うゆ トウバン ジャン さけ	脂質	26.4 g
24 日本の				ぎゅうにゅう							
24日			ブナーノ			ナック	I- / I* /	たまねぎ たけのこ			
でしていっている	24		151/212		でんぷん	めいら	LNUN		しょつゆ みりん	たかはく負	28.7 g
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう であるとう であるら	日 (火)	んじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう	アーモンド					
おたキムチどん おたにく みそ この さとう こまあぶら こら にんじん にんにく しょうが たんぱく質 264 g 25 g				ぎゅうにゅう			06	キャベツ さゆつり	しお しょうゆ	良温相当重	2.0 g
Church			ぶたにく みそ	و ښار ښا	こめ さとう	ごまあぶら	にら にんじん	たまねぎ もやし は	さけ こしょう しょうゆ		
(水)	25 Fl	カかめのみそして	かまあげ ねる	わかめ	「*** かいキ						
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ではん でかぶん さとう でかぶん でかぶん でかがいも であるの でかがいも であるの でかがいも であるの で	(水)		100 WILL 05-C	עט טוער	069.010			140	ILIQ U		
ではん さつまじる さうふ とりにく さつまいも でんじん ねぎ ごぼう だいこ で成している でんぱく質 28.7 g でいずととりにくの でいずととうにゅう ではん でいずにゅう ではん ではん ではん ではらから ではん ではらから ではん ではらから ではらから ではらから ではらから でんぱく質 24.2 g でんぱく質 24.2 g でんぱく でんぱく質 24.2 g でんぱく では相当量 2.0 g ではん ではん でまるぎとたまごのみそしる でまるぎとたまごのみそしる でまるぎとたまごのみそしる でまるぎとたまごのみそしる でまるぎとたまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるがら でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるぎとでまごのみそしる でまるがら ではんがら ではんがく ではん		-		ぎゅうにゅう						及塩化己里	∠,∪ g
26 日			L=7 L 00-1	- , -	こめ			10 +4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4		エネルギー	645 kcal
日 にいすとりにくの たいす とりにく でんぶん さとう あげあぶら ごま あおピーマン しょうが しょうゆ さけ 脂質 190 g なんろうプルーン 食塩相当量 1.5 g でんぶん さとう あげあぶら ごま あおピーマン しょうが しょうゆ さけ 脂質 190 g 食塩相当量 1.5 g でんぶん でんがら でんがん でんがら でんがん		さつまじる			さつまいも		にんじん		にぼし	たんぱく質	28.7 g
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ざゅうにゅう ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではらから ではん でんばく質 24.2 g でんばん でもがいも でんばん でもがらし でんばん でもがいも でもがい	日(木)	ごまがらめ	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ごま	あおピーマン		しょうゆ さけ	脂質	19.0 g
ではん ではん ではん ではん ではん ではらい ではる ではん ではらい ではん ではん ではん ではん ではらい ではん ではらい でははい ではらい でははい ではい								プルーン		食塩相当量	1.5 g
あさりととうふのスープ あさり とうふ こまつな ねぎ もやし こしょう がら				さゅつにゅう	こめ				<u> </u>	エネルギー	637 kcal
27 日(金) レバーいりメンチカツ ぶたにく ぶたレ パー パンこ でんぶん こむぎこ あげあぶら たまねぎ しお カレーこ しお しょうゆ こしょ 脂質 23.6 g アーモンドいり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう じゃがいも			あさり とうふ				こまつな	ねぎ もやし	こしょう がら スープ しょうゆ		
プーモンド いり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう でんじん きゅうり す しお こしょ 食塩相当量 2.0 g 食塩相当量 2.0 g (こんじん きゅうり す しお こしょ 食塩相当量 2.0 g (こまっ) ではん ではん ではん ではん ではん ではる ではん ではらい ではい でんばく質 28.7 g でんぶん でんぶん あげあぶら しょうが しょうが しょうゆ 脂質 22.4 g でもかめのきんぴら ぶたにく くきわかめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶ にんじん でんじん でんじん でんじん しょうが しょうりゅ さけ でもがらし でもがらし でんじん でんじん でんじん でんじん でもがらし しょうりゅ さけ でもがらし でんじん でんじん でんじん でんじん でんじん でんじん でもがらし しょうりゅ さけ でもがらし でもがらし	27 日		ぶたにく ぶたレ		パンこ でんぷん こむぎこ	あげあぶら			しお カレーこ しお		
ではん ではん であるとしまごのみそしる である であるとしまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまってい	(金)	シャキシャキサラダ		ぎゅうにゅう	じゃがいも		にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量	2.0 g
日(月) いかのたつたあげ いか でんぶん あげあぶら しょうが しょうゆ 脂質 22.4 g くきわかめのきんぴら ぶたにく くきわかめ じゃがいも さとう ちっこま にんじん ごぼう つきこんにゃ しょうゆ さけ とうがらし とうり とりと とうがらし とうがらし とうがらし とうがらし とうがらし とうとり とりと とうがらし とうり とりと とうがらし とうがらし とう とうとう とりと とうがらし とうとり とりと とうとり とりと とうとり とりと とりと とりと とりと		ごはん		ر سات ر سات	こめ					エネルギー	625 kcal
日 いかのたつたあげ いか でんぷん あげあぶら しょうか じょうゆ 脂質 $22.4~g$ (月) くきわかめのきんぴら ぶたにく くきわかめ じゃがいも さとう 5 ごまあぶ にんじん くぎからし 0 食塩相当量 $0.9~g$ なんじん くきわかめ かっきんぴら かぶら ごまあぶ にんじん こぼう つきこんにゃ しょうゆ さけ とうがらし ないりゅう はんじん くきわかめ かっきんぴら こま ないしょうゆ さけ とうがらし ないしょうゆ さけ とうがらし ないりゅう はんじん くきわかめ かっきんぴら こま ないしょうゆ こびき ないまた はんじん くきわかめ しょうゆ こびき こうじゅう は ないまた こうじゅう は ないまた こうじゅう こうしょうゆ こうしょうゆ こうしょうゆ こうしょうゆ こうしょうゆ こうしょうゆ こうしょうり こうしょうゆ こうしょうり こうしょうり こうしゃ こうしょうり こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ	30	たまねぎとたまごのみそしる	にまし とつぶ み そ				こまつな にんじん	たまねぎ	にぼし	たんぱく質	28.7 g
くきわかめのきんひら $ $ ぶたにく $ $ くきわかめ $ $ じゃがいも ぎとう $ $ らっこま $ $ にんじん $ $ にんじん $ $ とうがらし $ $ 食塩相当量 $ $ 1.9 g	\Box	いかのたつたあげ	いか		_					脂質	22.4 g
ぎゅうにゅう	(<i>A</i>)		ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	,		食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							