

令和6年度



8・9月 きゅうしょくこんだてひょう



8・9月の給食目標

正しくはいぜんをしよう

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

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
8月 27日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	642 kcal
	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
	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
	ミルメークコーヒー			さとう				インスタントコー ヒー しお	食塩相当量	1.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8月 28日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	585 kcal
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	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
	さけそぼろ	さけ			こま あぶら				脂質	16.3 g
	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							
8月 29日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	611 kcal
	なすのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	なす	にぼし	たんぱく質	25.2 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん	あぶら			かつおぶしエキ しお	脂質	19.3 g
	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
	れいとうみかん						みかん			
8月 30日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	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	たんぱく質	24.7 g
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ でんぶん 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
	もやしのサラダ				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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	653 kcal
	やさしいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこん にやく	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	26.2 g
	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				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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	583 kcal
	みそワタンスープ	ぶたにく みそ		わんたん	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	たんぱく質	22.3 g
	チキンたれかつ	とりにく		さとう でんぶん パンこ	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん しお	脂質	16.3 g
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	しお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4日 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	601 kcal
	きのこのクリームスープ	あさり とりにく	こなチーズ ぎゅ うにゅう		あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	ホワイトルウ が らスープ こしょ う しお	たんぱく質	23.5 g
	ごまいりわかめサラダ		わかめ		ごま あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ こ しょう しお	脂質	21.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g
9月5日・6日 5年生：自然教室のため給食なし										
5日 (木)	ゆでちゅうか			ゆでちゅうか					エネルギー	604 kcal
	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
	えびシューマイ	えび たら		でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス え びエキス こうほ エキス しお	脂質	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		ぎゅうにゅう							
6日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	613 kcal
	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 つきこんにやく	にぼし	たんぱく質	24.8 g
	なつやさいとくるまふ のあげに	とりにく		でんぶん 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		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.7 g
9日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	598 kcal
	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
	あじのなんばんづけ	あじ		でんぶん 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		ぎゅうにゅう							
10日 (火)	ごはん			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 たけのこ	しお さけ けす りぶし しょうゆ	たんぱく質	28.1 g
	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				ごま		きゅうり キャベツ たくあん	しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

11 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	かきあぶら しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけ	エネルギー 586 kcal
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	たんばく質 25.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 21.1 g
	ごはん			こめ					食塩相当量 2.0 g
12 日 (木)	もずくスープ	とうふ	おきなわもずく			こまつな	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ にぼし	エネルギー 579 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ コーンスターチ	あげあぶら			こしょう	たんばく質 24.3 g
	やさいのきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ みりん	脂質 20.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
13 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 572 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ しお	たんばく質 21.8 g
	ごまいりじゃここんぶ		こんぶ かたくちいわし	さとう	ごま			しょうゆ みりん	脂質 13.7 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
17 日 (火)	れいとうパイン			さとう			パインアップル		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					エネルギー 663 kcal
	だんごじる	とりにく		もちこめ		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	たんばく質 23.4 g
18 日 (水)	さんまのかばやき	さんま		でんぶん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質 23.9 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					エネルギー 604 kcal
19 日 (木)	あきやさいのドライカレー	ぶたにく だいすミート		じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ	ケチャップ あかワイン しお カレーこ カレールウ	たんばく質 22.5 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 12.7 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						食塩相当量 1.5 g
	そぼろごはん	とりにく		こめ さとう			しょうが	しょうゆ みりん さけ	エネルギー 583 kcal
20 日 (金)	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう だけのこ	にぼし しろしょうゆ しお けずりぶし しょうゆ さけ	たんばく質 25.7 g
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	あぶら			す しお かつおぶしだし みりん	脂質 19.9 g
	きゅうりのピリからづけ				ごま ごまあぶら		きゅうり しょうが	しょうゆ しお ラーゆ	食塩相当量 2.5 g
	りんごゼリー		かんてん	さとう			りんごピューレ りんごかじゅう		
24 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きなこあげパン	きなこ		コッペパン さとう	あげあぶら				エネルギー 601 kcal
	チンゲンサイととうふのスープ	とうふ				チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	がらスープ にぼし しょうゆ しお こしょう	たんばく質 25.8 g
	さかなとだいすのチリソースに	たら だいす		でんぶん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウバンジャン さけ	脂質 26.4 g
25 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
	ごはん			こめ					エネルギー 609 kcal
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	たんばく質 28.7 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう	アーモンド			みりん しょうゆ	脂質 17.4 g
26 日 (木)	かおりあえ					しそ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ		こめ さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ	さけ こしょう しょうゆ	エネルギー 604 kcal
	わかめのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ	にぼし	たんばく質 26.4 g
27 日 (金)	ミルクコーヒー								脂質 19.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
	ごはん			こめ					エネルギー 645 kcal
	さつまじる	とうふ とりにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	にぼし	たんばく質 28.7 g
30 日 (月)	だいすととりにくのごまがらめ	だいす 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 19.0 g
	かんそうブルーン						ブルーン		食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					エネルギー 637 kcal
31 日 (火)	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 がらスープ しょうゆ しお	たんばく質 24.2 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく ぶたレバー		パンこ でんぶん こむぎこ	あげあぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	脂質 23.6 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
1 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 625 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ				こまつな にんじん	たまねぎ	にぼし	たんばく質 28.7 g
	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	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量 1.9 g
2 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						