

# 8・9 かつのよていこんだてひょう

令和4年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	さいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしをとど のえもの	*印の 配量数
		しゅしゅく	のみもの	おかず				
8/31	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	そくせきづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ごま カレールー	たまねぎ にんじん たくあん キャベツ きゅうり みかん パイン もも	
9/1	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープ ハンバーグ コーンポテト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも さとう バター	トマト たまねぎ パセリ コーン	
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・キャベツ・わかめ) *れんこんのはさみあげ なつとうあえ	ぎゅうにゅう みそ なつとう	ごはん こむぎこ パンコ あぶら ふ	キャベツ わかめ ほうれんもやし のり にんじん れんこん	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
5	月	しょうゆごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんじる かぼちゃコロケ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごはん ふしめん こむぎこ パンこ あぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	
6	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ソースやきそば ちゅうかコーンスープ *にくまき	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく にくまき	パン でんぶん ちゅうかめん ごまあぶら	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	* 1~6年 1こ
7	水	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(とうふ・たまねぎ・わかめ) *ちくわのいそべあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	もやし わかめ あおのり にんじん えだまめ	* 1~3年 1本 4~6年 2本
8	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	キャベツベーコンスープ *あらびきウィンナー スパゲティソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー	パン あぶら でんぶん スパゲティ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ グリンピース	* 1~6年2本
9	金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると ハム	ごはん さとう ふ ごま ごまあぶら はるさめ	はくさい たくあん ねぎ わかめ きゅうり にんじん キャベツ	
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる *にくだんご じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ たまご にくだんご さつまあげ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ほうれんそう にんじん いんげん	* 1・2年 1こ 3~6年 2こ
13	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーじる アメリカンドック やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック	ソフトめん あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	
14	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(だいこん・こらやどうふ・ほうれんそう) キャベツいりチキンバーグ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう こらやどうふ みそ チキンバーグ	ごはん あぶら	わかめ だいこん ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
15	木	しよくパン	ぎゅうにゅう	にんたまじゃスープ ハムカツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー	
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ *ユウリンチー もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ワンタン でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり	* 1~4年 1こ 5・6年 2こ
20	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	ABCスープ しろみさかなフライ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パンコ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	
21	水	しゃきしゃき そぼろどん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・キャベツ・わかめ) パイン(かん)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん わかめ たまねぎ にんじん キャベツ	
22	木	こくとうロール パン	ぎゅうにゅう	やさしいスープ スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	
26	月	ごはん	のむヨーグルト	けんちんじる あじフライ ソース キャベツのごまひたし	のむヨーグルト とうふ あじ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごま	にんじん だいこん ねぎ こんにやく もやし キャベツ	
27	火	ツナサンド (セルフ)	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	パン ビーフン マヨネーズ じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ もやし	
28	水	チキンカレー	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	
29	木	あげパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ オムレツ もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト もやし ピーマン	
30	金	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	

給食回数... 8月1回・9月20回

- 今月の給食目標は《食事マナーを身につけよう》です。
- 今月の平均栄養価は、エネルギー:658kcal たんぱく質:24.3g 脂肪:19.2g 塩分:2.2gです。