

8・9月のこんだて(小学校)



3 4 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ 小麦粉 油 オリーブ油	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	672
	牛乳		牛乳		28.0
	こんにやくサラダ 手作りドレッシング オレンジ	ごま油		キャベツ コーン オレンジ	21.7 2.1
2	ナン	ナン			660
	キーマカレー	バター	牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	26.0
	牛乳		牛乳		22.6
3	ゆで野菜 和風ドレッシング フローズンヨーグルト	春雨 油 砂糖	ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん	3.0
	セルフ照り焼きチキンサンド	パン 砂糖 でん粉	鶏肉		652
	牛乳		牛乳		27.5
4	ミネストローネスープ	じゃがいも スパゲッティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	25.2
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		キャベツ にんじん もやし	2.7
	セルフフィッシュバーガー	パン でん粉 パン粉 油 砂糖	たら		606
5	牛乳		牛乳		23.4
	ミネストローネスープ	じゃがいも スパゲッティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	19.1
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		キャベツ にんじん もやし	2.4
6	パン りんごジャム	パン 砂糖 でん粉		りんご	654
	牛乳		牛乳		30.2
	白身魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ パン粉	メルルーサ 粉チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	21.6
7	ミニサラダ	油		きゅうり もやし コーン	2.5
	サマーシチュー	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	
	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	693
8	牛乳		牛乳		27.9
	鶏肉のカチャートル	小麦粉 油 オリーブオイル	鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ エリンギ バジル パセリ	25.3
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ	2.5
9	冷凍みかん			みかん	
	米粉パン	米粉パン			584
	牛乳		牛乳		27.3
10	チリコンカン	油	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	21.9
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング	油		キャベツ にんじん 小松菜	2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト		
11	チーズトースト(黒パン)	パン 黒砂糖	チーズ		604
	牛乳		牛乳		23.7
	シーフードスープ	じゃがいも 油 砂糖	あさり いか えび	玉ねぎ にんじん さやえんどう にんにく	19.7
12	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ	2.9
	麦入りごはん	米 麦			622
	牛乳		牛乳		24.9
13	モロの和風マリネ	でん粉 油 砂糖	モロ	玉ねぎ	16.1
	おひたし	ごま		小松菜 キャベツ にんじん	2.4
	切干大根の煮つけ	砂糖 油	さつま揚げ	切干大根 にんじん	
14	セルフ牛丼	米 麦 砂糖 油	牛肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん グリンピース	650
	牛乳		牛乳		26.0
	冷ややっこ		豆腐		20.8
15	小松菜とじゃこの炒め物	ごま油	ちりめんじゃこ 油揚げ	小松菜	2.5
	麦入りごはん	米 麦			644
	牛乳		牛乳		26.0
16	いわしの梅じょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	15.7
	きゅうりのキムチあえ	ごま油		きゅうり しょうが にんにく	1.7
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
17	麦入りごはん	米 麦			651
	チキンカレー	油 じゃがいも	鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	21.6
	牛乳		牛乳		17.7
18	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	ごま 油	わかめ	キャベツ にんじん コーン	2.2
	ミニフィッシュ	ごま 砂糖	かたくちいわし		
	麦入りごはん	米 麦			637
19	牛乳		牛乳		25.5
	鶏肉のバーベキューソースがけ	砂糖	鶏肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	19.7
	ピーマンのじゃこ炒め	油 ごま 砂糖	ちりめんじゃこ	ピーマン 黄ピーマン にんじん	2.5
20	みそ汁		みそ	かんぴょう にんじん 玉ねぎ にら	
	麦入りごはん	米 麦			609
	牛乳		牛乳		27.4
21	いかのから揚げ	でん粉 油	いか		17.1
	大豆もやしのキムチあえ			大豆もやし にら	2.2
	とうがんスープ	油	鶏肉	とうがん にんじん 干しいたけ チンゲン菜 しょうが	
22	ふりかけ	砂糖 ごま	削り節		

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			602
	牛乳		牛乳		26.9
	焼魚(赤魚粕漬)		赤魚		15.6
	野菜のにんにくじょうゆあえ	ごま油		もやし にんじん キャベツ にんにく	1.5
	五目煮豆	ざらめ糖	大豆 昆布 さつま揚げ 豚肉	にんじん ごぼう	
16	麦入りごはん	米 麦			588
	牛乳		牛乳		24.8
	豚キムチ炒め	油	豚肉	にら キャベツ しいたけ にんじん	16.4
	トックスープ	トック	鶏肉 卵	にんじん 干しいたけ テンゲン菜 ねぎ	2.8
	ふりかけ	ごま 砂糖	さけ		
17	麦入りごはん	米 麦			662
	牛乳		牛乳		30.5
	いわしのみりん干し	ごま	いわし		13.7
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん	2.2
	味噌けんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根	
18	麦入りごはん	米 麦			640
	牛乳		牛乳		27.0
	酢鶏	でん粉 油 砂糖	鶏肉 豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン	18.5
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	2.3
	ふりかけ	ごま 砂糖	ひじき		
19	五穀ごはん	※ 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			646
	牛乳		牛乳		29.7
	さばの香味焼き	砂糖 ごま油	さば	にんにく	19.6
	おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.0
	ひじきと大豆の炒り煮	ざらめ糖 油	ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	にんじん	
20	麦入りごはん	米 麦			640
	牛乳		牛乳		23.6
	餃子ロール	小麦粉 油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ねぎ にら 玉ねぎ	19.6
	にらと春雨の炒め物	春雨 油 砂糖	牛肉 卵	にら にんじん えのきたけ しょうが	1.7
	小松菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	
21	麦入りごはん	米 麦			639
	牛乳		牛乳		26.2
	あじのフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		19.5
	からしあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	2.1
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ	もやし	
22	麦入りごはん	米 麦			663
	牛乳		牛乳		21.2
	えびいかりかき揚げ	油 小麦粉	えび いか	玉ねぎ にんじん 春菊 ごぼう	22.3
	おひたし		削り節	キャベツ もやし にんじん	2.5
	みそ汁		油揚げ みそ	なす さやいんげん 玉ねぎ	
23	麦入りごはん	米 麦			639
	牛乳		牛乳		24.0
	ひき肉と野菜のあんかけ(丼)	ごま油 でん粉	豚肉	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	19.7
	根菜のすまし汁	でん粉	油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	2.0
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
24	麦入りごはん	米 麦			585
	牛乳		牛乳		26.6
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	13.2
	冬瓜のごま酢あえ	ごま 砂糖		冬瓜 にんじん きゅうり コーン	1.8
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ 小松菜	
25	麦入りごはん	米 麦			629
	牛乳		牛乳		23.4
	五目厚焼き卵	砂糖 でん粉	卵	にんじん たけのこ	19.8
	豚肉と揚げなすの炒め物	油 砂糖	豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン	1.2
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		キャベツ もやし 小松菜	
26	わかめごはん	米 麦			623
	牛乳		牛乳		24.3
	にらまんじゅう	小麦粉	豚肉	にら ねぎ	16.1
	ゴーヤチャンプルー	ごま油 砂糖	ベーコン ツナ 卵	にがうり もやし	2.9
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	小松菜	
27	セルフメキシカンライス	米 麦 油	鶏肉 いか	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	615
	牛乳		牛乳		24.6
	トマトと卵のスープ	油	卵 ベーコン	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく	17.6
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.3
28	麦入りごはん	米 麦			630
	牛乳		牛乳		23.5
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	しょうが にんにく	20.6
	もやしとにらのおひたし			もやし にら にんじん	2.1
	韓国風みそ汁	ごま ごま油	豆腐 豚肉 みそ 蓬わかめ	もやし にんじん ねぎ にんにく	
29	麦入りごはん 手作りふりかけ	米 麦 ごま	ちりめんじゃこ のり		647
	牛乳		牛乳		25.3
	牛肉とにんにく茎のオイスター炒め	油 ごま油 でん粉	牛肉	しょうが 茎にんにく にんじん しめじ たけのこ ねぎ	19.1
	豆腐入りかき卵汁	でん粉	豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	2.4
	杏仁ゼリー	砂糖	豆乳	もも あんず	
小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均	
エネルギー 650kcal				633	
たんぱく質 26.0g				25.6	
脂質 18.1g				19.2	
塩分相当 2.0g				2.3	