



# 8・9月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2
献立	いとうりのサラダ はるまき ごはん ヤージャン どうふ	フッフル さつまいものサラダ けいはん むぎごはん スープ	ごもきんぴら さけのみそマヨやき ごはん わかめの みそしる	なし トマーボーどん (むぎごはん) はるさめ サラダ	減塩の日 いそかあえ しろみさかなの レモンソース ごはん なつとんじる
I補給-(kcal)	690	619	612	593	582
食塩相当量(g)	1.9	2.6	2.3	2.2	1.8
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ハム ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 とり肉 たまご のり ハム わかめ	牛乳 さけ さつまいも どうふ わかめ みそ	牛乳 とり肉 どうふ ハム だいず	牛乳 ホキ のり ぶた肉 どうふ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ たけのこ いら いとうり しいたけ	にんじん さやいんげん ねぎ チンゲンサイ しょうが たくあん たまねぎ しいたけ えのきたけ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こんにゃく	にんじん たまねぎ いら ねぎ たけのこ トマト もやし なし きゅうり きくらげ しいたけ	もやし にんじん ほうれんそう ごぼう ゆうがお なす ねぎ こんにゃく
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖 はるまきのかわ かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 三温糖 油 さつまいも フッフル	米 油 三温糖 ごま	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ 三温糖	米 三温糖 じゃがいも
献立	なすみそ あつやきたまご ごはん じゃがいもの みそしる	ミニズ サラダ ベスカトーレ ソフトめん	からしなます あじのカーレフライ ごはん いかまぼこの ちゅうかスープ	十五夜献立 きのこいりおひたし さばのおしやき さつまいも ごはん おつきみ だんごじる	ぶどうゼリー ふわふわたまご ごん じゃこサラダ
I補給-(kcal)	610	547	595	615	603
食塩相当量(g)	1.9	2.3	1.7	2.5	1.8
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 卵 ぶた肉 だいず 油あげ みそ	牛乳 あさり いか えび ツナ ハム だいず いんげんまめ	牛乳 あじ 油あげ かまぼこ どうふ	牛乳 さば かつおぶし とり肉 かまぼこ	牛乳 たまご とり肉 とうふ ちりめんじゃこ
緑(3,4群) 【調子を整える】	なす たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン エリンギ パセリ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい いら しいたけ えのきたけ	ほうれんそう はくさい しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな えのきたけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ こまつな しいたけ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖 じゃがいも	ソフトめん 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	米 油 三温糖 ごま	米 さつまいも ごま いもだんご	米 かたくり粉 油 ゼリー
献立	ツナとわかめのサラダ あつあげのみそケチャップ ごはん もやしの みそ汁	なし きりぼしだいこんの サラダ ポークカレーライス (むぎごはん)	ポテトサラダ まだいのアクアパッツァ フルーツパン やさい スープ	じゃことアーモンドのつくね かぼちゃのすだふたう ごはん キャベツの みそしる	食育の日 おかかあえ さんまのごまみそに ごはん けんちんじる
I補給-(kcal)	622	599	607	652	643
食塩相当量(g)	2.3	2.0	2.7	2.5	2.0
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 あつあげ ぶた肉 ツナ わかめ 油あげ みそ	牛乳 ぶた肉	牛乳 たい ベーコン あさり	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 どうふ みそ	牛乳 さんま かつおぶし どうふ 油あげ
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ きゅうり もやし こまつな しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ こまつな もやし コーン なし	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ トマト レーズン バイン	かぼちゃ ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ こまつな えのきたけ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく なめこ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖	米 麦 ごま じゃがいも 油 三温糖 ルウ	コッパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 かたくり粉 油 くらざとう アーモンド 三温糖	米 ごま 三温糖 さといも 油
献立	敬老の日 けいろう ひ 敬老の日	ゆかりあえ ウイナーとチーズの つつみあげ ちゅうかめん みそラーメン スープ	れんこんサラダ いかのこうみやき ごはん うちまめの みそしる	こまつナムル ユーリンチー ごはん わかめ スープ	秋分の日 しゅうぶん ひ 秋分の日
I補給-(kcal)		659	578	595	
食塩相当量(g)		3.2	2.1	2.1	
赤(1,2群) 【体をつくる】		牛乳 ぶた肉 ウイナー チーズ	牛乳 いか うちまめ ツナ みそ だいず	牛乳 とり肉 わかめ どうふ なると	
緑(3,4群) 【調子を整える】		もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ いら メンマ だいこん きゅうり きくらげ	ねぎ しょうが れんこん コーン きゅうり キャベツ にんじん こまつな だいこん	もやし にんじん こまつな たまねぎ メンマ コーン しいたけ ねぎ	
黄(5,6群) 【エネルギー】		中華めん ごま はるまきのかわ 油	米 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま	
献立	ごまあえ レバーのルウウェーふ ごはん はるさめ スープ	スパゲティサラダ とりへのカレーやき ごはん さつまいもの みそしる	ポイルやさい ハンバーグ ごはん スライスやさいとあさりの バーガーパンチーズ スープ	かいそうサラダ あつあげときのこの オイスターソースいため ごはん さといもの みそしる	もやしのごまサラダ あまぎょうざ ごはん とうふの ちゅうかけ
I補給-(kcal)	633	658	654	574	644
食塩相当量(g)	2.0	2.0	3.0	2.1	2.2
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 レバー わかめ ベーコン	牛乳 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン あさり	牛乳 ぶた肉 あつあげ ハム わかめ 油あげ 油	牛乳 ぎょうざ ツナ とうふ ぶた肉
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん プロックリー たまねぎ	キャベツ にんじん だいこん しめじ エリンギ まいたけ いら きゅうり もやし コーン ねぎ	もやし きゅうり コーン いら はくさい たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 じゃがいも はるさめ ごま 三温糖 油	米 スパゲティ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	パン 三温糖 ごま じゃがいも	米 さといも 油 三温糖 かたくり粉 ごま	米 油 三温糖 かたくり粉 ごま

※都合により献立が変わる場合があります。