

# 8・9月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金	
<p>正しいところに食器を置こう!</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい?</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう!</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食      しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal)      食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>8月28日</p> <p>れいとう バイン      はるさめ サラダ</p> <p>ガバオライス (むぎごはん)</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>596      2.0</p> <p>とりにく だいず ハム とうふ ナルト ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり きくらげ にんじん チンゲンサイ たけのこ えのき バイン</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ</p>	<p>29</p> <p>わかめのうめサラダ ちくわのいそべあげ</p> <p>ひやし うどん      めんつゆ</p> <p>588      3.1</p> <p>ちくわ あおりの わかめ ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツ もやし うめ</p> <p>うどん ごま あぶら さとう</p>	<p>30</p> <p>きりぼしだいごんの いために あじのビリりやき</p> <p>ごはん      とりだんご じる</p> <p>592      2.4</p> <p>あじ ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>だいごん にんじん さやいんげん はくさい いごぼう ねぎ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p>	
	<p>9月2日</p> <p>オレンジ      ごぼう サラダ</p> <p>ポークカレー (むぎごはん)</p> <p>630      2.5</p> <p>ぶたにく ハム ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら</p>	<p>3</p> <p>あげじゃがいもの そばらがらめ ツナひじきつくだに</p> <p>ごはん      なつやさいの みそしる</p> <p>626      2.0</p> <p>ひじき ツナ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう</p> <p>さやいんげん かぼちゃ なす たまねぎ にんじん</p> <p>こめ さとう ごま じゃがいも あぶら</p>	<p>4</p> <p>こまつなサラダ みゆきなすのミートグラタン</p> <p>こめパン      ジャム&amp; マーガリン      マロニー スープ</p> <p>629      3.3</p> <p>ぶたにく チーズ ツナ とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>みゆきなす たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ きゅうり にら はくさい</p> <p>こめ パン あぶら マカロニ さとう パンこ マロニー ごまあぶら</p>	<p>5</p> <p>あおだいずと ひじきのサラダ ゆきむろコロッケ</p> <p>ごはん      とうふと わかめの みそしる</p> <p>613      2.2</p> <p>ひじき あおだいず とうふ わかめ ぎゅうにゅう</p> <p>だいごん コーン たまねぎ えのき ねぎ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま</p>	<p>6</p> <p>きりぼしだいごんの いために あつやきたまご</p> <p>ごはん      しお にくじゃが</p> <p>640      2.1</p> <p>たまご きりぼし ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ さやいんげん</p> <p>こめ さとう あぶら ごま パター じゃがいも</p>
	<p>9</p> <p>やさしいソテー ハーブチキン</p> <p>ごはん      トマト スープ</p> <p>601      1.6</p> <p>とりにく フィンナー ベーコン ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツ にんじん にら コーン もやし たまねぎ セロリ パセリ トマト</p> <p>こめ あぶら さとう</p>	<p>10</p> <p>もやしナムル ぎょうざ(2こ)</p> <p>ちゅうかめん      マーボーめん スープ</p> <p>645      3.2</p> <p>ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし</p> <p>ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま</p>	<p>11</p> <p>きりぼしだいごんの ごまサラダ あつあげのみそいため</p> <p>ごはん      たまご スープ</p> <p>667      1.9</p> <p>ぶたにく あつあげ ベーコン とうふ たまご ぎゅうにゅう</p> <p>ねぎ だいごん きゅうり こまつな コーン たまねぎ えのき にら</p> <p>こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ</p>	<p>12</p> <p>じゃがいもの シャキシャキサラダ</p> <p>さんしよく そばろどん (むぎごはん)      ためき じる</p> <p>625      2.0</p> <p>とりにく だいず たまご さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうり にんじん こんにゃく えのき こまつな ねぎ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう じゃがいもアーモンド かたくりこ</p>	<p>13</p> <p>ひじきとだいずの いために さばのてりやき</p> <p>ごはん      なす けんちんじる</p> <p>607      2.3</p> <p>さば ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん たまねぎ こんにゃく えのき いもじ ねぎ ごぼう なす だいごん</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあ ぶら</p>
	<p>16</p> <p>敬老の日</p> <p>おつきみ デザート</p> <p>ごはん      もやしの みそじる</p> <p>599      1.7</p> <p>とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>だいごん キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし こまつな</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ</p>	<p>17</p> <p>ツナコーンサラダ うさぎのハンバーグ おろしソース</p> <p>ごはん      もやしの みそじる</p> <p>663      2.7</p> <p>たまご ハム だいず ぶたにく ぎゅう にゅう</p> <p>キャベツ こまつな もやし きゅうり たまねぎ にんじん トマト</p> <p>コッパン ジャム あぶら さとう ごま じゃがいも</p>	<p>18</p> <p>くろごまサラダ パンキンオムレツ</p> <p>こッパン      りんごジャム ポーク ビーンズ</p> <p>611      1.6</p> <p>ハム とりにく やきとうふ ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく えのき ねぎ</p> <p>こめ あぶら さとう</p>	<p>19 4年生なし 1年生試食会</p> <p>20</p> <p>きりぼしだいごんの やきそばふう しのだに</p> <p>ごはん      ヤーじゃん とうふ</p> <p>651      2.6</p> <p>とりにく あぶらあげ ぶたにく あおりの あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>だいごん もやし キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ にら</p> <p>こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ</p>	
<p>23</p> <p>秋分の日 振替休日</p> <p>こくとう ピーンズ      いたどり サラダ</p> <p>ソフトめん      ミートソース</p> <p>625      2.3</p> <p>ぶたにく だいず ベーコン チーズ くろまめ ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ マッシュルーム セロリ にんじん トマト いたどり もやし きゅうり きくらげ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう ごま</p>	<p>24</p> <p>だいたい サラダ</p> <p>ごもく あんかけどん (むぎごはん)      あつあげの みそしる</p> <p>609      2.5</p> <p>ぶたにく ナルト だいず ハム あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん たけのこ はくさい たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり だいごん こまつな ねぎ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら</p>	<p>25</p> <p>カリカリきつねあえ あかうおのにざかな</p> <p>ごはん      とんじる</p> <p>582      2.2</p> <p>あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごぼう だいごん しめじ ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ さとう じゃがいも オリーブあぶら</p>	<p>26</p> <p>こまつなとコーンのおひたし あぶらあげの ねぎみそチーズやき</p> <p>ごはん      じゃがいもの そばろに</p> <p>710      2.0</p> <p>あぶらあげ チーズ かつおだし とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ</p>		
<p>30</p> <p>しおこんぶあえ とりにくと こうやどうふのあげ</p> <p>ごはん      なめこじる</p> <p>627      1.8</p> <p>とりにく こうやどうふ こんぶ とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>ねぎ キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいごん</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま</p>					

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。