

8・9月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月 8月25日	火 8月26日	水 27日	木 28日	金 29日
			なつやさいの ハヤシライス (むぎごはん)	きりぼしだいこんの ごまサラダ もうかざめのあげに ごはん
			712	23
			ぶたにく ツナ 牛乳	617 28
			たまねぎ にんじん エリンギ スズキニ かぼちゃ さやいんげん トマト こまつな キャベツ きゅうり	だいこん きゅうり こまつな コーン たまねぎ えのき
			こめ むぎ あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも
9月1日	2	3	4	5
いとうりサラダ くるまふのあげに 1・2年:1こ 3年以上:2こ	ツナサラダ コロケ	ごほうサラダ ミートグラタン	やさいのしおこうじため きりざい	たくあん あえ
ごはん	とうもろこし ごはん	コッペパン	ごはん	ツナそぼろどん (むぎごはん)
610	1.9	567	598	611
あぶらあげ ぶたにく とうふ 牛乳	ツナ ぶたにく なまあげ 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ハム ベーコン 牛乳	なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	とりにく ぶたにく ツナ たまご とうふ 牛乳
いとうり もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん メンマ しいたけ はくさい こまつな	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	のざわな たくあん(だいこん) にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあん(だいこん) かぼちゃ えのき ねぎ
こめ くるまふ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ コロケ あぶら かたくりこ	パン マカロニ あぶら じゃがいも	こめ ごま あぶら ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さとう ごま
8	9	10	11	12
きゅうりとわかめのあます ぎょうざ(2こ)	さっぱりあえ ちくわのおこのみあげ (2こ)	ポテトキンピラ ちくさやき	ごまずあえ ホイコーロー	わかめのツナあえ さばのごまてりやき
ごはん	ぶたキムチ じる	ごはん	ごはん	ごはん
637	2.3	648	589	644
ぎょうざ とうふ ぶたにく 牛乳	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり 牛乳	かつおぶし ちくさやき ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	ぶたにく ツナ とうふ なた 牛乳	さば わかめ ツナ とりにく 牛乳
きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのき ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな にんじん しいたけ たけのこ えのきだけ	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく
こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	うどん あぶら こむぎこ アーモンド	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう ごま あぶら さつまいも
15	16	17	18	19
ちゅうかきゅうり だいずとたらのチリソース	めめまめ サラダ	もやしナムル なまあげとぶたにくの みそいため	わふうやきビーフン しのだに	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
627	2.0	610	572	624
だいず すけとうだら わかめ なた とうふ 牛乳	ぶたにく だいず ハム いんげんまめ 牛乳	ぶたにく なまあげ 牛乳	しのだに ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ 牛乳	
ビーマン たまねぎ しょうが きゅうり メンマ コーン しいたけ	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ トマト えだまめ コーン キャベツ きゅうり	にんじん たかのこ なす ねぎ もやし きゅうり こまつな はくさい いら しいたけ メンマ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ だいこん れんこん ごぼう ねぎ	
こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ナン あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ワンタン	こめ ビーフン あぶら じゃがいも ごま	
22	23	24	25	26
ゆかりあえ なまあげのごまがらめ	のりすあえ とりのからあげ	わかめ ごはん	こまつなとコーンのおひたし あぶら揚げ ねぎみそチーズやき	チーズサラダ いかのブロヴァンサルソース
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
649	1.7	671	703	587
なまあげ だいず 牛乳	わかめ とりにく ツナ のり ベーコン 牛乳	あぶらあげ チーズ かつおぶし ぶたにく 牛乳	いか ハム チーズ とりにく 牛乳	
キャベツ もやし きゅうり だいこん ゆかり はくさい ごぼう にんじん ねぎ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン	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	しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん しめじ にんじん	
こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さつまいも	
29	30			
ひじき サラダ	コーンサラダ キャベツメンチ			
おやこどん (むぎごはん)	ごはん			
606	1.9	633	1.9	
たまご とりにく ひじき かまぼこ とうふ あぶらあげ 牛乳	メンチカツ ツナ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら かたくりこ		
にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	コーン キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく えのき こまつな ねぎ しょうが			
こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう				
献立の見方				
正しいところに 食器を置こう！				
今日の エネルギーは どのくらい？				
どんな食材が 使われているか 確認しよう！				
副菜 ふくさい 主菜 しゅさい				
ごはん				
エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)				
赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品				
緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品				
黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品				

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。