



# ★ 8・9月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
ただ しせい た 正しい姿勢でよくかんで食べよう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
28/火	ごはん 牛乳	とりのちょうせんやき ひじきのつけ なすのみそしる パインアップル おかかふりかけ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいたず	こめ 米あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ ひじき なす たまねぎ こまつな パイン	691kcal 29.6g 3.3g
29/水	クロワッサン 牛乳	マカロニミートソース かんでんサラダ ワンタンたまごスープ パナナ	牛乳 ぶたにく ツナ たまご	パン 米あぶら さとう マカロニ ワンタン	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり かんでん たまねぎ にら きくらげ パナナ	568kcal 21.9g 2.2g
30/木	ごはん 牛乳	チーズエッグ キャベツのピーナツあえ なつやさいのカレー オレンジ	牛乳 たまご チーズ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう パター じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり まめもやし なす たまねぎ えだまめ コーン オレンジ	813kcal 27.7g 3.2g
31/金	ちゅうかめん 牛乳	ひやしちゅうか ささかまのいそべあげ ふかしさつまいも てづくりマスカットゼリー	牛乳 たまご ハム ささかまぼこ	ちゅうかめん さつまいも 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん きゅうり もやし あおのり ナタデココ	661kcal 24.7g 2.4g
3/月	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) じゃがいものカレーそぼろに なめこじる なし	牛乳 いか とりにく とうふ	こめ 米あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく なめこ なす ねぎ なし	718kcal 26.6g 2.9g
4/火	ごはん 牛乳	カレーのからあげ マーボーなす とうふのすましじる オレンジ	牛乳 カレー ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら でんぶん さとう	にんじん なす たまねぎ ピーマン わかめ ねぎ しいたけ オレンジ	654kcal 26.3g 2.7g
5/水	コッペパン 牛乳	きなこあげパン カレーコロッケ パンバンジー はるさめスープ ぶどう2こ	牛乳 とりにく ぶたにく きなこ	パン 米あぶら コロッケ はるさめ さとう	にんじん きゅうり もやし たまねぎ にら きくらげ ぶどう	744kcal 26.1g 2.7g
6/木	ごはん 牛乳	ぶたのしょうがやき きりぼしだいこんミルクに にらたまじる グレープフルーツ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん きりぼしだいこん いんげん こんにやく ごぼう まめもやし にら たまねぎ なす	751kcal 29.0g 3.3g
7/金	うどん 牛乳	おやこうどん あじつちもちいなり ツナとわかめのマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく たまご なた ツナ ヨーグルト	うどん 米あぶら もち さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ わかめ ほうれんそう しいたけ	671kcal 27.2g 3.2g
10/月	ごはん 牛乳	もどりがつおのたつたあげ ぶたバラだいこん わかめじる オレンジ あじつちのり	牛乳 かつお ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん だいこん いんげん こんにやく なす たまねぎ わかめ オレンジ	703kcal 29.0g 3.2g
11/火	ごはん 牛乳	あじつちたまご もやしのナムル マーボーどうふ なし	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう ねぎ まめもやし キャベツ ぜんまい にら しいたけ たまねぎ なし	727kcal 27.9g 2.1g
12/水	コッペパン 牛乳 (6年修学旅行)	スチームウィンナー(ケチャップ) ポテトサラダ ABCスープ パナナ	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	パン 米あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ パセリ パナナ	678kcal 22.1g 3.3g
13/木	ごはん 牛乳 (1年試食会)	タンドリーチキン チャプチェ(韓国風春雨の炒めもの) みそワンタンスープ ぶどう2こ	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ 米あぶら さとう はるさめ ワンタン	にんじん ほうれんそう もやし パプリカ しいたけ たまねぎ にら きくらげ ぶどう	708kcal 28.8g 2.3g
14/金	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン コーンシューマイ2こ りっちゃんサラダ てづくりフルーツゼリー	牛乳 ぶたにく なた ハム シューマイ	ちゅうかめん 米あぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ コーン きゅうり こんぶ パインかんづめ	645kcal 27.1g 3.3g
18/火	ごはん 牛乳	さばのわふうカレーに きんぴらごぼう あぶらふのみそしる なし	牛乳 さば ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん いんげん なす たまねぎ にら なし	713kcal 29.1g 3.2g
19/水	まるパン 牛乳	ハンバーグ コーンポテト きのこうめんじる オレンジ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ あぶらあげ	パン 米あぶら さとう じゃがいも バター うーめん	にんじん たまねぎ パセリ コーン なめこ えのきだけ しいたけ ねぎ オレンジ	670kcal 28.5g 3.3g
20/木	古代米ごはん 牛乳 (指導主事訪問)	とりのからあげ2こ なすのみそいため もずくスープ ぶどう2こ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん なす たまねぎ ピーマン もずく にら たまねぎ ぶどう	709kcal 31.7g 2.1g
21/金	うどん 牛乳 (お月見行事食)	おつきみカレーうどん てづくりみそむしパン ジャコとまめのサラダ おつきみゼリー	牛乳 ぶたにく なた うずらのたまご しらすぼし だいたず	うどん さとう 米あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ なす ねぎ キャベツ きゅうり のり パインかんづめ	716kcal 24.4g 3.2g
25/火	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき ぶたキムチいため みそけんちんじる オレンジ	牛乳 あじ ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ピーマン きくらげ なす ねぎ たまねぎ オレンジ	668kcal 29.3g 3.3g
26/水	ココアパン 牛乳	かぼちゃコロッケ パンサンスー しらたまだんごスープ ぶどう2こ	牛乳 ハム たまご	パン 米あぶら さとう はるさめ しらたまだんご	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にら しいたけ ぶどう	670kcal 20.6g 2.7g
27/木	古川地区音楽会(全校:お弁当の日)					
28/金	ちゅうかめん 牛乳	やさいタンメン うずらのたまごくしフライ(ソース) ツナサラダ てづくりぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく なた ツナ うずらのたまご	ちゅうかめん さとう 米あぶら パンこ	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ コーン きゅうり わかめ まめもやし	631kcal 25.4g 2.1g

<今月の西古川の食材>

なす・たまねぎ・きゅうり・ぶどう



※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。