令和4年度

＜小学校＞

8.9月分　がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

大和市立西鶴間小学校

日 曜	こんだてめい					ざいりょうめい おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
8/30 火	ごはん	牛乳		チキンカツ マンナンスープ えだまめサラダ		こめ　さとう　あぶら こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こんにゃく　えだまめ　キャベツ きゅうり　チンゲンサイ にんじん　ながねぎ　コーン	608 30.0 18.3 2.1
8/31 水	くろパン	牛乳		ラタトゥイユ ホワイトシチュー	りんご	パン　こむぎこ じゃがいも かたくりこ　さとう おりーぶおいる あぶら　バター	ぎゅうにゅう ベーコン　ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	ズッキーニ　たまねぎ　トマト なす　にんじん　にんにく パセリ　ピーマン　コーン りんご	633 21.8 26.0 2.3
1 木	ごはん	牛乳		ハンバーグ(こうやどうふのこないり) かきたまじる		こめ　かたくりこ さとう　あぶら パンこ　さとう	ぎゅうにゅう とうふ　かまぼこ たまご　ぶたにく こうやどうふのこな	こまつな　たまねぎ　にんじん	561 27.9 15.2 2.3
2 金	ごはん	牛乳		ホイコーロー ビーフンスープ		こめ　ビーフン かたくりこ　さとう ごま　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう　みそ いか　ぶたにく てんめんじゃん	キャベツ　しょうが　たけのこ たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　にんにく　ながねぎ ピーマン　たもぎたけ	553 26.5 15.0 1.7
5 月	ごはん	牛乳		ぶたにくのかんろに まめとやさいのスープ	ぶどう	こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン　ぶたにく	しょうが　だいこん　たまねぎ にんじん　ほうれんそう　ぶどう	600 23.5 19.2 1.6
6 火	ホット ラーメン	牛乳		☆新献立☆ ☆郷土料理☆ ☆季節の食材☆ おさつチップス サンマーめん		ホットラーメン さつまいも かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ　こまつな　しょうが たまねぎ　にんじん　にんにく もやし　コーン　しいたけ	590 24.6 13.4 2.4
7 水	メキシカン ライス	牛乳		ししゃもフライ ほたてとポテトのミルクスープ		こめ　むぎ　こむぎこ じゃがいも　あぶら バター こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゅう ホタテ　ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム ししゃも	たまねぎ　とうがらし　トマト にんじん　にんにく　パセリ ピーマン　コーン	564 20.8 23.3 2.7
8 木	ごはん	牛乳	チーズ	なつやさいのカレー ビーンズサラダ		こめ　こむぎこ さとう　あぶら バター	ぎゅうにゅう　チーズ だいず　あおだいず きんときまめ てぼうまめ　ぶたにく だっしふんにゅう	さやいんげん　かぼちゃ きゅうり　ズッキーニ　たまねぎ なす　にんじん　コーン　トマト	623 23.1 19.2 1.9
9 金	ごはん	牛乳	☆行事食☆ 月見 だんご	ぶたにくのオイスターソースやき トマトとたまごのスープ		こめ　しらたまだんご かたくりこ　さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご	みずな　セロリ　たまねぎ にんにく　ながねぎ　トマト	581 25.8 13.8 1.7
12 月	ごはん	牛乳	チーズ	きのこのハッシュドポーク きりぼしだいこんのサラダ		こめ　こむぎこ さとう　ごま　あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ	キャベツ　セロリ きりぼしだいこん　たまねぎ トマト　にんじん　にんにく コーン　しめじ　エリンギ マッシュルーム	587 22.8 19.3 1.8
13 火	ごはん	牛乳		あじのからあげ いりに にんじんシリシリ		こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　あじ ツナ　ぶたにく	こんにゃく　こまつな きりぼしだいこん　たまねぎ にんじん　もやし	600 27.3 17.4 0.9
14 水	コッペパン(小)	牛乳		ウインナーソテー いためそば	なし	むしめん　パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー	グリンピース　キャベツ たまねぎ　にんじん　もやし なし	600 25.1 27.1 3.0
15 木	ごはん	牛乳		ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ ミニトマト		こめ　はるさめ かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ　しょうが　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん ミニトマト　しいたけ	552 26.8 14.9 1.5
16 金	ごはん	牛乳		やきざかな（さけ） みそしる あおなのごまあえ		こめ　じゃがいも さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ わかめ　さけ　みそ	こまつな　だいこん　ながねぎ しめじ	562 27.6 16.5 1.7
20 火	梅じゃこ ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ コーンとたまごのスープ		こめ　むぎ かたくりこ　あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たちうお　ぶたにく たまご	しょうが　たまねぎ　にんじん パセリ　コーン　うめぼし	552 24.4 22.4 2.6
21 水	あげパン　ぎゅうにゅう グリーンサラダ ポークシチュー			★☆おたのしみ☆★ ★☆こんだて☆★		パン　こむぎこ じゃがいも　さとう あぶら　バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	えだまめ　グリンピース キャベツ　きゅうり　たまねぎ トマト　にんじん　ブロッコリー	609 27.1 25.4 2.3
22 木	ごはん	牛乳		☆新献立☆ ドライまめカレー ＡＢＣマカロニスープ	ぶどう	こめ　こむぎこ マカロニ　じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず　ベーコン ぶたにく	キャベツ　しょうが　セロリ たまねぎ　にんじん　にんにく ピーマン　ぶどう	637 26.3 21.1 2.1
26 月	ごはん	牛乳		ツナマヨポテトグラタン ワンタンスープ ごましお		こめ　ワンタンのかわ じゃがいも　ごま あぶら　マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ　ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん　パセリ もやし	601 23.7 19.1 2.2
27 火	ごはん	牛乳		☆季節の食材☆ さんまのかばやき こうやどうふとやさいのそぼろに		こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ　さんま ぶたにく	グリンピース　しょうが たまねぎ　にんじん	711 29.1 28.4 1.5
28 水	ロールパン	牛乳		トンカツ ミネストローネ	りんご	パン　じゃがいも あぶら こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ　セロリ　たまねぎ トマト　にんじん　にんにく りんご	644 27.0 28.6 2.5
29 木	ごはん	牛乳		☆新献立☆ とりにくとじゃがいものみそに ちゅうかふうたまごスープ	みかん	こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　みそ とうふ　ぶたにく とりにく　たまご	こんにゃく　たまねぎ　にんじん ほうれんそう　みかん	609 27.4 15.2 2.0
30 金	ごはん	牛乳		ハヤシライス パリパリサラダ		こめ　こむぎこ はるまきのかわ さとう　ごま　あぶら バター	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ　きゅうり　しょうが セロリ　たまねぎ　にんじん にんにく　マッシュルーム	601 22.7 18.5 2.2

※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

～今月の給食について～

●季節の食材・・・・・・・・・　6日(火)おさつチップス　27日(火)さんまのかば焼き
●郷土料理【神奈川】・・・・・　6日(火)サンマー麺
●新献立・・・・6日(火)サンマー麺　神奈川県横浜市発祥のラーメンで、始まりは、調理人たちが食べていたまかない料理だったそうです。
22日(木)ABCマカロニスープ　アルファベットの形をした小さなマカロニ入りのスープです。
29日(木)鶏肉とじゃがいものみそ煮

学校給食で使用する食品の原材料については　こちら　⇒