

8・9月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質	
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g	
8月	28	水	ごはん	ぶたにくのジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじのみそしる	▲	牛乳 わかめ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん きゅうり しょうが しめじ たまねぎ	595	26.1	
29	木	コッペパン ◎▲	コッペパン ◎▲	ししゃものフライ◎★ えだまめ ミネストローネ なし	▲	牛乳 ししゃも★ ベーコン	コッペパン◎▲ あぶら さとう オリーブオイル パン◎	えだまめ にんじん たまねぎ トマト なし	626	25.5	
30	金	むぎ ごはん ◎	むぎ ごはん ◎	オムレツ● ひじきサラダ キーマカレー◎▲	▲	牛乳 たまご● ひじき	ぶたにく ごま さとう あぶら	ブロッコリー とうもろこし ピーマン にんじん きやべつ	680	26.8	
9月	2	月	ごはん	ひよこまめのみそがらめ しそあえ そうめんじる◎ れいとうみかん	▲	牛乳 ひよこまめ こうやどうふ	ごはん さとう ごま かたくりこ そうめん◎ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ ほししいたけ しそ ねぎ みかん	697	22.1	
3	火	コッペパン ◎▲	コッペパン ◎▲	いわしのなしソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー△	▲	牛乳 いわし ベーコン	コッペパン◎▲ さとう オリーブオイル じゃがいも かたくりこ メロンゼリー△	にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ きやべつ しめじ なし	615	24.5	
4	水	ごはん	ごはん	さばのあまみそかけ やさいのこんぶづけ じゃがいものそぼろに	▲	牛乳 さば みそ ぶたにく	ごはん こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも	もやし しょうが きやべつ たまねぎ にんじん さやいんげん	664	26.4	
5	木	しよくパン ◎▲	しよくパン ◎▲	なつぱコロッケ◎▲ きりぼしだいこんのサラダ フルーツポンチ○	▲	牛乳 ウィンナー チーズ▲	しよくパン◎▲ じゃがいも さとう やさいのフアイバーゼリー ごま あぶら パン◎	きりぼしだいこん きゅうり もやし パイナップル○ こまつな たまねぎ りんご	650	18.7	
6	金	郷土食 献立	郷土食 献立	とうふハンバーグ◎ こまつなのオイスターソースいため とうがのみそしる ふりかけ	▲	牛乳 とりにく とうふ	ごはん パン◎ あぶら かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ まいたけ たまねぎ なましいたけ とうがん	613	27.4	
9	月	げんりよう ごはん	げんりよう ごはん	あきやさいのかきあげ◎● あおなのごまひたし ごもくうどん◎ ピーチシャーベット	▲	牛乳 たいず たまご●	げんりようごはん うどん◎ ごむぎ◎ あぶら ごま さつまいも	にんじん きやべつ しめじ ごぼう たまねぎ もも ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	662	22.8	
10	火	こめこいり パン ◎▲	こめこいり パン ◎▲	いかとだいずのごまがらめ ポイルやさい ワントンスープ◎	▲	牛乳 いか だいず	こめこいり◎▲ かたくりこ ごま あぶら じゃがいも さとう ワントンのかわ◎	ブロッコリー たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ もやし	651	29.9	
11	水	ごはん	ごはん	ぶたにくのピリからいため こまつなときやべつのひたし かぼちゃのみそしる	▲	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	ごはん しらたき あぶら ごまあぶら さとう	にんじん こまつな かぼちゃ♥ たまねぎ きやべつ しめじ ねぎ しょうが にんにく あかピーマン	595	25.3	
12	木	2/3コッペ パン ◎▲	2/3コッペ パン ◎▲	あらびきウィンナー ゆでブロッコリー やきそば◎	▲	牛乳 ウィンナー ぶたにく	2/3コッペ◎▲ あおのり ちゅうかめん◎ あぶら	にんじん きやべつ たまねぎ ブロッコリー もやし	629	25.0	
13	金	ごはん	ごはん	わかさぎのなんばんづけ★ あおなのなつとうあえ とうにゅうじる	▲	牛乳 わかさぎ★ なつとう	とりにく とうふ みそ とうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう だいこん きやべつ にんじん もやし ごぼう ねぎ	594	27.4
17	火	お月見 献立	お月見 献立	にくだんごのたれづけ まめいろるサラダ おつきみスープ おつきみゼリー	▲	牛乳 とりにく ひよこまめ	コッペパン◎▲ しらたまだんご あぶら おつきみゼリー さとう	えだまめ たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ きゅうり えのきだけ	615	23.7	
18	水	ごはん	ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら さつまじる	▲	牛乳 がんもどき くきわかめ	ごはん こんにやく さとう さつまいも ごま あぶら	にんじん しめじ さやいんげん ねぎ だいこん	655	23.9	
19	木	高岡 食育井	高岡 食育井	たかおかやさいのごもくあんかけどん ブロッコリーのコーンあえ かきたまスープ●	▲	牛乳 ホキ たまご●	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ なましいたけ きくらげ きピーマン ねぎ きゅうり	578	25.2	
20	金	ごはん	ごはん	あつやきたまご●◎ はるさめのごまずあえ マーボーどうふ アップルシャーベット	▲	牛乳 たまご● わかめ	ごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ りんご にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ	691	24.4	
24	火	コッペパン ◎▲	コッペパン ◎▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲○ ポークピーンズ	▲	牛乳 たまご● ぶたにく	コッペパン◎▲ さとう ヨーグルト▲ じゃがいも オリーブオイル	とうもろこし ほしどう さやいんげん りんご パイナップル○ たまねぎ にんじん みかん もも マッシュルーム	634	26.8	
25	水	ごはん	ごはん	さけのちゃんちゃんやき☆▲ かわりづけ カレースープ カスタードプリン●▲	▲	牛乳 さけ☆ ぶたにく	ごはん あぶら さとう カスタードプリン●▲ マーガリン▲ じゃがいも	きやべつ たまねぎ ピーマン きゅうり しめじ にんにく たくあん しょうが にんじん	630	28.5	
26	木	しよくパン ◎▲	しよくパン ◎▲	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー◎▲ チョコレートクリーム▲	▲	牛乳 とりにく ベーコン	だっしふんにゅう しやいんげんあめ しよくパン◎▲ チョコレートクリーム▲ オリーブオイル ごむぎ◎ ごま じゃがいも マーガリン▲	にんにく レモンかじゅう たまねぎ とうもろこし あかピーマン きピーマン きゅうり にんじん	687	29.4	
27	金	ごはん	ごはん	さかなのたつたあげ あおなとコーンのひたし やさいのうまに	▲	牛乳 しいら とりにく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん しょうが こまつな たけのこ きやべつ とうもろこし	655	31.4	
30	月	地場産 品献立	地場産 品献立	さばのおしやき ひじきのいために きのことうふのみそしる	▲	牛乳 さば ひじき	あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいず さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ しめじ	668	34.2	

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品:▲ 小麦・大麦:◎ 卵・卵製品:● 魚卵:★ 鮭:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆ 生トマト:◇ かぼちゃ:♥ ソバ(ソフト麺):♡ パインアップル:○