



8・9月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	曜	主 食	こんだての献立名	食育テーマ等	血や肉や骨になる赤の食品	熱や力になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品
8月							
29	金	食パン	オムレツ【卵】 海藻サラダ キーマカレー		牛乳 卵 わかめ 豚ひき肉 大豆	食パン 油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ ビーマン
9月							
1	月	ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスター炒め 冬瓜の味噌汁 梨	郷土食献立 (冬瓜の味噌汁)	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 おから 油揚げ	ごはん 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ まいたけ 小松菜 冬瓜 椎茸 ねぎ 梨
2	火	ごはん	鯖の甘味噌かけ 小松菜と切干大根のお浸し にらたま汁【卵】	地産産品献立 (小松菜)	牛乳 鯖 卵 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが こまつな 生姜 小松菜 きゃべつ 切干大根 玉ねぎ にんじん ニラ
3	水	米粉入りパン	いかと大豆のごまがらめ【い】 ポイル野菜 ワントンスープ		牛乳 いか 大豆 豚肉	米粉入りパン 油 片栗粉 米粉 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ もやし 黒きくらげ ねぎ
4	木	ごはん	厚焼き卵【卵】 ひじきの炒め煮 じゃがいものそぼろ煮		牛乳 卵 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 豚ひき肉	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	にんじん とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく
5	金	食パン	ししゃもフライ 枝豆 ミネストローネ		牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆	パン パン粉 マカロニ 砂糖 オリーブオイル	枝豆 玉ねぎ にんじん しめじ トマト
8	月	ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 春雨のごま酢和え 麻婆豆腐		牛乳 えび すり身 卵 わかめ 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ごはん 春雨 ごま油 ごま 油 砂糖 片栗粉	きゅうり 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ
9	火	ごはん	いわしの蒲焼き ブロッコリーサラダ じゃがいもの五目味噌汁		牛乳 いわし 鶏肉	ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ
10	水	コッペパン	コーンエッグ【卵】 フルーツのヨーグルトあえ ポークビーンズ		牛乳 卵 ヨーグルト 豚肉 大豆	パン じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	とうもろこし りんご バナナ ナン 玉ねぎ しめじ
11	木	ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ 野菜の昆布漬け そうめん汁		牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 昆布 油揚げ	ごはん 片栗粉 砂糖 油 片栗粉 砂糖 そうめん	きゅうり にんじん きゃべつ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ
12	金	2/3 コッペパン	あらびきウインナー カラフルあえ 焼きそば		牛乳 ウインナー 豚肉	パン 油 砂糖 中華麺	ブロッコリー きゅうり にんじん パプリカ もやし 玉ねぎ きゃべつ
15	月	敬老の日					
16	火	ごはん	鯖の塩焼き 変わり漬物 大根とわかめの味噌汁		牛乳 鯖 わかめ 油揚げ	ごはん	きゅうり キャベツ たくあん 大根 にんじん えのきたけ
17	水	食パン	なっばコロッケ ひじきサラダ フルーツポンチ	高岡コロッケ 「なっばコロッケ」	牛乳 大豆 ウインナー チーズ ひじき 寒天	パン じゃがいも 砂糖 油 パン粉 ごま サイダー ゼリー	こまつな 小松菜 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー とうもろこし もも バナナ ナン りんご バナナ
18	木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそごまあえ かぼちゃの味噌汁		牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 しらたき きゃべつ きゅうり 南瓜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
19	金	ごはん	高岡野菜の五目あんかけ 茹でブロッコリー かきたまスープ【卵】 ヨーグルト	高岡 食19并献立	牛乳 ホキ(白身魚) 卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん 片栗粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ パプリカ 椎茸 黒きくらげ ブロッコリー ほうれん草
22	月	減量 ごはん	秋野菜のかき揚げ【卵】 青菜のひたし 五目うどん	地産産品献立 (ねぎ)	牛乳 大豆 卵 鶏肉 油揚げ	ごはん さつまいも 小麦粉 油 うどん	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 きゃべつ 干し椎茸 ねぎ
23	火	秋分の日					
24	水	コッペパン	ガーリックチキン 豆いりいろサラダ コーンチャウダー		牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ペーコン 脱脂粉乳	パン オリーブオイル 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マーガリン 小麦粉	にんにく 枝豆 にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし
25	木	ごはん	がんもとの含め煮 茎わかめのきんぴら さつま汁		牛乳 大豆 黒豆 茎わかめ 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ごま さつまいも	にんじん こんにゃく 大根 しめじ ねぎ
26	金	ごはん	しいらのカレー揚げ 三色ひたし 野菜の旨煮		牛乳 ししい(白身魚) 鶏肉 厚揚げ	ごはん 片栗粉 ごま じゃがいも 砂糖	もやし きゃべつ にんじん こんにゃく たけのこ ふき
29	月	ごはん	わかさぎの南蛮漬 青菜の納豆和え 豆乳汁		牛乳 わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ 豆乳	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 きゃべつ もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ
30	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き もやしのひたし カレースープ カスタードプリン【卵】		牛乳 鮭 鶏肉 大豆	ごはん マーガリン 砂糖 プリン	玉ねぎ きゃべつ ビーマン もやし にんじん きゅうり 生姜 とうもろこし しめじ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

《 お知らせ 》
今月はありません。

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】