8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

家庭数配付

8・9がつのきゅうしょくもくひょう ただしくはいぜんをしよ

1709 真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか	
8/	ハヤシライス	とりにく とりレバー		こめ さんおんとう	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	ケチャップ しお	エネルキ゛ー	589 kcal
	きりぼしだいこんのナムル	2007-		こめこのハヤシルウ		I= / I* /	マッシュルーム きりぼしだいこん	ウスターソース	たんぱん顔	207 -
24				さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり	す しょうゆ	たんぱく質	20.7 g
(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 食塩相当量	19.2 g 2.1 g
8/	ごはん			こめ					「スルギー	648 kcal
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな にんじん	えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	24.3 g
25	サバのみそに	サバ みそ		さとう			しょうが		脂質	26.3 g
(金)	たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				7201270			
8/	やきにくサラダライス	ぶたにく みそ		こめ さんおんとう	ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	コチュジャン さけ しょうゆ す	エネルキ゛ー	671 kcal
0.0	(パックノンエッグマヨネーズ)				ノンエッグマヨネーズ		0 4 5 7 7	0 2 3 19 9	たんぱく質	25.4 g
28	たまごスープ	たまご	わかめ	かたくりこ		チンゲンサイ	しいたけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	31.3 g
(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					0.00	食塩相当量	2.5 g
	ピタパン			こむぎこ さとう				しお	エネルキ゛-	551 kcal
8/	ガンボスープ	エビ ウインナー ぶたにく			こめあぶら	トマト ピーマン オクラ	セロリ たまねぎ にんにく	がらスープ しお ウスターソース チリパウダー クミン パプリカ	たんぱく質	26.2 g
29	てりやきチキン	とりにく		さとう				しょうゆ みりん	脂質	23.2 g
(火)	ラーメンサラダ			こむぎこ	こめあぶら		キャベツ きゅうり	りんごす てんぴしお	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1				こしょう		
8/	チキンカレーライス	とりにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	エネルキ゛ー	623 kcal
	ふくじんづけ			_05_05/30 -10·J		にんじん	だいこん れんこん	しょうゆ みりん	たんぱく質	17.6 g
30	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1		1			脂質	16.2 g
(水)	フルーツカクテル			さとう			もも みかん パイナップル		食塩相当量	2.0 g
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	637 kcal
8/	てづくりやさいふりかけ	かつおぶし	やきのり あおのり ちりめんじゃこ	さんおんとう こめこ	ごま こめあぶら	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ	しょうゆ さけ	たんぱく質	25.6 g
	わかめスープ	なると	わかめ				もやし ながねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ	脂質	18.9 g
31	とりにくとだいずのケチャップいため	とりにく だいず		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら		たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	食塩相当量	2.3 g
(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	270007029				529-7-2		
	みかんゼリー			さとう			みかん			
0 /	ごはん			こめ					エネルキ゛-	571 kcal
9/	とうきびのみそしる	とうふ みそ					ともろこし レタス	だしパック	たんぱく質	24.7 g
1	ギョーザ	ぶたにく とりにく		こむぎこ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ しお	脂質	18.4 g
(金)	ぶたキムチいため	ぶたにく		さとう	ごまあぶら	にんじん ニラ	はくさい たまねぎ もやし	しょうゆ さけ キムチのもと	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ミートライス	ぶたにく とりレバー みそ だいすミート		こめ さんおんとう こめこのハヤシルウ こめこパンこ	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	あかワイン タバスコ しお ケチャップ ウスターソース	エネルキ゛ー	616 kcal
4	 あまなつサラダ			こめこハラこ	アーモンド		キャベツ きゅうり	てんぴしお	たんぱく質	22.9 g
(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめあぶら		あまなつ	こしょう す	脂質	21.5 g
			2,9,10,19						食塩相当量	2.0 g
	ちゅうかめん			こむぎこ				しお	エネルキ゛ー	595 kcal
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると			こめあぶら	にんじん	メンマ もやし ながねぎ にんにく	しょうゆ こしょう オイスターソース にぼしこ がらスープ	たんぱく質	24.3 g
5		チャーシュー				ほうれんそう	しょうが もやし きゅうり			
(火)	くきわかめともやしのサラダ		くきわかめ	さとう	ごまあぶら		コーン	てんぴしお す しょうゆ こしょう	脂質	14.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.7 g
	むしケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	あぶら				⊤ ウル+*	F71 1
	ごはん		±10±110 . =	こめ	アーモンド	10 ->-			I ネルキ゛-	571 kcal
6	ピーマンとじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	こめあぶら	ピーマン		みりん しょうゆ がらスープ しょうゆ	たんぱく質	27.0 g
(zk)	あつあげとだいこんのオイスターソースに	ぶたにく あつあげ		さとう	こめあぶら	チンゲンサイ にんじん	だいこん にんにく しょうが	オイスターソーストウバンジャン	脂質	19.3 g
	あさづけ						キャベツ きゅうり	てんぴしお	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
1年生	能食なし					-				
	ニギスとえだまめのごはん	ニギス		こめ	ごま		えだまめ	しお さけ	エネルキ゛ー	564 kcal
7	カレースープ	とりにく		じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	カレーこ しお がらスープ クミン	たんぱく質	25.0 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	てんぴしお	脂質	18.5 g
(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.5 g
	ミルクゼリー		ぎゅうにゅう	さとう						
	ごはん			こめ			ļ		エネルキ゛ー	637 kcal
	あきなすときゅうりのみそしる	ぶたにく みそ		じゃがいも かたくりこ		はねぎ	なす きゅうり	にぼしこ しょうゆ みりん	たんぱく質	24.3 g
8			•	ルルヘツし	こめあぶら	1	1	しょうい のりん	脂質	24.7 g
	サンマのかばやき	サンマ		さんおんとう	00000	けられた マニ		さけ		
(金)	サンマのかはやさ のりずあえ ぎゅうにゅう	サンマ	やきのり	さんおんとう		ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量	2.0 g

1		1	1	1	I		1	1	Г	
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	572 kcal
11	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	しらたき みりん しょうゆ しお	たんぱく質	22.8 g
	あつやきたまご	たまご		さとう			7770 71	しょうゆ みりん	脂質	17.3 g
(月)	きゅうりのあまから	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					きゅうり	かつおだし	食塩相当量	2.0 g
			-t., = <i>1</i> , =				2000	てんぴしお	及塩和田里	Z.U g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						+ 2 II + 2	007.1
				こめ					エネルキ゛ー	637 kcal
12	のりのつくだに		のり	さとう				しょうゆ	たんぱく質	22.5 g
(.11)	にくだんごとキャベツのスープ	とりにく ぶたにく		はるさめ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	20.7 g
(火)	カラフルポテトとだいずのあげに	だいず		じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ジョア (プレーン)		ジョア (プレーン)							-
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	588 kca
	とりじる	とりにく みそ			こめあぶら	にんじん ニラ	ごぼう たまねぎ	けずりぶし	たんぱく質	26.9 g
13	アユのなんばんづけ			かたくりこ	こめあぶら		だいこん	しょうゆ す しょうゆ		
(水)			アユ	さんおんとう	ごまあぶら		しょうが ながねぎ	いちみとうがらし	脂質	20.5 g
(.3.)	わかめいりそくせきづけ		わかめ				キャベツ きゅうり	てんぴしお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	574 kcal
14	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				こまつな きぬさや	なめこ	にぼしこ	たんぱく質	29.6 g
	マスのしおこうじやき	マス						しおこうじ	脂質	17.6 g
(木)	ごもくきんぴら	さつまあげ		じゃがいも さんおんとう	ごま こめあぶら	にんじん	れんこん ごぼう	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	enanc)	C80801315			いちみとうがらし		
	だいずミートのそぼろどん	たまご	243,043	さとう	こめあぶら		きりぼしだいこん	しょうゆ みりん	エネルキ゛ー	569 kcal
15		だいずミート	1		ביונועטעט	チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	しお ケチャップ がらスープ しょうゆ		
	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり	1			にんじん	えのきだけ	しお	たんぱく質	22.0 g
(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	16.8 g
	れいとうパイン]	さとう			パイナップル		食塩相当量	2.1 g
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	623 kcal
19	たまごとはるさめのスープ	たまご]	はるさめ		にんじん	ながねぎ しいたけ	がらスープ しお しょうゆ こしょう	たんぱく質	27.0 g
19	とりにくとだいずのごまがらめ	とりにく だいず	ちりめんじゃこ	さんおんとう かたくりこ	ごま こめあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質	21.8 g
(火)	ちゅうかきゅうり			かたくりと	ごまあぶら		きゅうり	す しょうゆ しお	食塩相当量	2.3 g
				663	C&86319		2000	いちみとうがらし 28_29_30!	及細心三里	2.0 6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	1 + 40 + 114 1	1	T	//	14.714 21	/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	+. / 	d non l)	===
	くきわかめごはん		くきわかめ	෭ ඵ (∦) ්	サルサチャクしょ		かんでたべきし	13 ~1	エネルキ゛ー	550 kcal
20	だいこんのみそしる	あつあげ みそ				きぬさや	えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	24.6 g
(水)	イカのてりに	イカ		さとう	こめあぶら		しょうが	みりん しょうゆ	脂質	16.5 g
(.3.)	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんぴしお こしょう	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	エネルキ゛ー	598 kcal
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース	たんぱく質	23.6 g
21		だいず		さんおんとう			グリンピース	ウスターソース す てんぴしお		
(木)	バターナッツかぼちゃのサラダ			さとう	こめあぶら	かぼちゃ	きゅうり コーン	しょうゆ	脂質	19.9 g
(717)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅ						食塩相当量	2.1 g
	かんそうプルーン						プルーン			
	たまごカレーライス	うずらたまご ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	エネルキ゛ー	608 kcal
25	フレンチサラダ						キャベツ きゅうり パイナップル	す てんぴしお	たんぱく質	19.0 g
(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				714 7 9 270	こしょう	脂質	20.8 g
(Д)			2,9,0,9						食塩相当量	2.1 g
	ごはん		1	こめ	+	1	+		I\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	620 kcal
		1	1		+	1	だいこん しいたけ	##C = =		
26	サムゲタンスープ	とりにく		もちごめ			ながねぎ にんにく しょうが	がらスープ さけ しお こしょう	たんぱく質	27.7 g
(火)	アジのかんこくふうからあげ	アジ		かたくりこ さとう	こめあぶら		にんにく	しょうゆ す	脂質	23.7 g
	のりサラダ		やきのり		ごまあぶら	ほうれんそう	もやし	コチュジャン す てんびしお	食塩相当量	2.0 g
					-00000	にんじん	3.50	こしょう	A-10-3里	<u></u>
	ぎゅうにゅう	<u> </u>	ぎゅうにゅう	L	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	او ف	<u> </u>	
		ı	1	- w	ちょいしお まん	けいちゃんきゅう	しょく》でオ	海塘	T711+*	E00 : :
27 (水)	ごはん		 	C.65		-13- フマルビザン T			エネルキ゛ー	580 kcal
	マーボーはるさめ	ぶたにく どうふ だいずミート みそ		さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ニラ にんじん	ながねぎ しいたけ メンマ しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ	たんぱく質	22.7 g
	コーンしゅうまい	95	1	こむぎこ		1	にんにく たまねぎ コーン		脂質	19.8 g
(31)	ゆかりあえ			-066		あかじそ	1	しお みりん	食塩相当量	1.8 g
	<i>ゆかりめん</i> ぎゅうにゅう					ωn.∪ ε	キャベツ きゅうり	しお	里巴印里名	1.0 g
			1	- w		1	-		エネルキ゛ー	646 1 1
28	ごはん		share on the	こめ		1	-			646 kcal
	サケふりかけ	サケ	やきのり	さとう		<u> </u>		しお まっちゃ	たんぱく質	23.4 g
(+)	ニラたまじる	たまご みそ		ノスキル キヒミ		ニラ	たまねぎ しめじ	にぼしこ	脂質	22.8 g
(木)	くるまふとやさいのあげに	とりにく		くるまふ さとう かたくりこ	こめあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	633 kcal
00	おつきみじる	とりにく]	さといも しらたまだんご		ほうれんそう	だいこん しめじ	けずりぶし	たんぱく質	24.4 g
29				じゃがいももち		かぼちゃ	ながねぎ	しょうゆ みりん		
(金)	ごまだれハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう かたくりこ	ごま		たまねぎ	しょうゆ みりん	脂質	17.2 g
	きりぼしだいこんのあまずあえ			さとう		にんじん	きりぼしだいこん	しょうゆ す	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あたりの平均 エネルギー	603 kca	脂質	19.3 g	カルシウム	350 mg				
一艮	あたりの平均 たんぱく質	24.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.5 mg				
							_			