



平成28年9月のこんだて



★9月30日(金)は給食費の引き落とし日です。

。前日までに通帳の残金をご確認ください。

日	曜	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
						kcal	g
1	木	*ポークカレーライス *パリパリサラダ *ぶどう	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、★こむぎこ、さらめ、さんおんとう、★わかしのかわ、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、きゅうり、キャベツ、ぶどう	705	20.6
2	金	*冷やしきつねうどん *竹輪の二色揚げ *カルピスゼリー	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、ちくわ、★たまご、★ぎゅうにゅう、あおのり、かんてん、★カルピス	★うどん、さんおんとう、★こむぎこ、こめあぶら	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、みかん	632	27.2
5	月	*ミートドッグ *コーンの冷たいスープ *舟きゅうり	ぶたひきにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	コッパン、★こむぎこ、じゃがいも、こめあぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、きゅうり	642	23.4
6	火	*チャプチェ丼 *ローペンタン *冷凍みかん	ぶたひきにく、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、はるさめ、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★こめあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、セロリー、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、みかん	630	24.2
7	水	*コムチェン(ハトナム風チャーハン) *棒ぎょうざ *冬瓜のカレースープ	ぶたひきにく、★えび、★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、★ギョーザのかわ、でんぶん、★こめあぶら、こめあぶら	はねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ、セロリー、とうがん	653	29.2
8	木	*はいがごはん *畑のお肉チリソースあえ *冷やしわかめ汁	★だいす、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら、★こめあぶら、★こま	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、きゅうり	617	22.0
9	金	*菊花ご飯 *五目卵焼き *菊花汁	さけ、とりひきにく、★たまご、かまぼこ、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、こめあぶら	みつば、にんじん、こまつな、きく、えだまめ、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	609	30.8
12	月	*あんかけ焼きそば *杏仁豆腐	ぶたにく、★うすたまご、★ぎゅうにゅう、かんてん	★ちゅうかめん、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★こめあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、レモン、みかん、パイン	675	23.7
13	火	*ガーリックライス *インディアンポテト *キャベツのあっさりあえ *梨	ベーコン、ぶたひきにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、じゃがいも、さんおんとう、★バター、オリーブオイル、こめあぶら、★こま	にんじん、パセリ、こまつな、にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ、なし	645	21.0
14	水	*はいがごはん *四川豆腐 *五目春雨	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くすこ、はるさめ、こめあぶら、★こめあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、コーン、きゅうり、もやし	629	23.9
15	木	*萩ごはん *鯖の文化干し *月見汁 *お月見ゼリー	さば、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、パルアガー	はいがまい、もちこめ、こだいまい、さつまいも、さとう	にんじん、こまつな、えだまめ、だいこん、まいたけ、ねぎ、もも、ぶどうジュース	683	26.5
16	金	*野菜菜ごはん *山賊揚げ *おからこ汁	★たまご、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、しらたまご、しょうしんこ、さといも、★こめあぶら、こめあぶら	にんじん、のざわな、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、えのきたけ	701	31.9
20	火	*豚キムチ丼 *茎わかめのスープ *ぶどう	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、とりにく、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★こめあぶら、★こま	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、キムチ、セロリー、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ぶどう	585	23.2
21	水	*こぎつねごはん *鮭のレモンバター焼き *むらくも汁	とりひきにく、★あぶらあげ、さけ、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら、★バター	にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、レモン、ほししいたけ、ねぎ	604	33.8
23	金	*ぼっかけ飯 *おかかあえ *芋あべかわ	とりにく、★あぶらあげ、かつおぶし、★きなこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、しらたき、さんおんとう、さつまいも、しらたまご、でんぶん、こめあぶら	にんじん、はねぎ、ほうれんそう、しょうが、ごぼう、はくさい	694	21.9
26	月	*はいがごはん *ごぼうの甘辛煮 *つくね焼き *沢煮椀	とりひきにく、★だいす、とりにく、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こめパンコ、こめこ、こめあぶら、★こま	にんじん、こまつな、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、だいこん	644	31.0
27	火	*ゆかりごはん *カレー肉じゃが *ごま和え	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、★こま	にんじん、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、セロリー、はくさい	606	20.6
28	水	*はちみつレモントースト *イタリアンスープ *ジャーマンポテト	ベーコン、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ	しょくパン、はちみつ、★パンコ、じゃがいも、マーガリン、こめあぶら、★バター	にんじん、ほうれんそう、レモン、にんにく、たまねぎ、セロリー	584	19.5
29	木	*はいがごはん *さんまのかば焼き *豚汁 *梨	さんま、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、★こま、こめあぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ、なし	724	27.8
30	金	*はいがごはん *かつおでんぶ *豆腐しゅうまい *いものこ汁	かつおぶし、ぶたひきにく、★とうふ、おから、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、★わかしのかわ、でんぶん、こんにゃく、さといも、★こま、★こめあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、ねぎ	590	27.1

☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

9月の平均 643 25.5

給食当番の児童は夏休みに給食の白衣やワゴンカバーを持ち帰ります。お洗濯とアイロンがけをお願いします。もし、ボタン等がとれていたりほころびがある場合には繕って頂けると助かります。9月1日から給食が始まりますので、登校する際には忘れないようにお声掛けをお願いします。



8月1日(月)と 8月31日(水)

に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認下さい。
下記の金額に手数料が1回につき10円かかります。
*8月1日の引き落としは
1・2年生4438円、3・4年生4652円、5年生4971円、6年生4700円