



9かつ こんだてひょう



(小学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのしょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	メモ
4月	きなこあげパン チキンとだいずのトマトに グリーンサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		パン あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト えだまめ コーン きゅうり キャベツ	618 25.8	4日(月) えだまめサラダ えだまめは、だいずのさやがあいうちに しゅうかくしたものです。ビタミンB1がおおく ふくまれています。
5火	ごはん にくどうふ キャベツとキュウリのあさづけ ごもくじる	○		こめ しらたき さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり しょうが たけのこ さやいんげん	570 24.5	
6水	ごはん ちくわのいそべあげ(2) かぼちゃのそぼろに ごまじる	○		こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし しいたけ	658 24.4	6日(水) ごまじる ごまは、いろによって、しろごま、くろごま、きん ごまの3しゆるいにわけられます。ごまじる には、しろごまをつかっています。
7木	スパゲティ・ミートソース コーンいりサラダ(ドレッシング) なし	○		スパゲティ あぶら さとう パター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン なし	630 25.2	7日(木) なし あきがしゆんのくだものです。 みずみずしくてシャリシャリとしたどくどくの しょっかんをあじわってください。
8金	ごはん さばのたつたあげ きっかあえ けんちんじる	○		こめ でんぶ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	きくこまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	591 24.1	8日(金) 【ちょうようのせつこんだて】 9日はちょうようのせつです。「きくのせつ」 ともよばれるちゅうごくからつたわったぎょう じです。
11月	くろざとうしよくパン とりにくのバジルやき カントリーサラダ(ドレッシング) にくだんごのトマトシチュー	○		あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター パン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ セロリ	622 26.0	11日(月) とりにくのバジルやき とりにくにバジルというハーブのこなをまぶし てやいたりょうりです。バジルはシソのなか まで、イタリアリょうりによくつかわれます。
12火	ごはん はっぼうさい きゅうりのピリッとづけ スパイシービーンズ	○		こめ あぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり	573 24.9	12日(火) はっぼうさい ちゅうごくりのりひとつです。おにくやいろ いろなやさいをいためあわせたものです。
13水	きのこごはん ししゃもフライ(2)(ソース) かぼちゃのみそしる しらたまフルーツ	○		こめ あぶら さとう こむぎこ パター しらたまだんご	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん しいたけ しめじ まいたけ かぼちゃ こねぎ たまねぎ みかん もも	659 23.6	13日(水) かぼちゃのみそ汁 かぼちゃには、きいろのものであるカロテン や、ビタミンC、ビタミンEがほうふです。これ らのビタミンは、かせのよほうにやくだちま す。
14木	ぶたキムチどん だいこんサラダ(ドレッシング) てづくりみかんミルクゼリー	○		こめ さとう あぶら でんぶ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム てんぐさ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい だいこん きゅうり みかん	621 23.3	14日(木) ぶたキムチどん キムチは、かんのつけものです。とうがら しなどにつくこんでつくります。とうがらしに は、しよくよくをアツさせてくれるせいぶん がふくまれています。
15金	ごはん いわしのなんばんづけ こうやどうふのもの おくとまじる	○		こめ こむぎこ でんぶ あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう いわし とりにく こおりどうふ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん あおピーマン さやいんげん しいたけ ごぼう しめじ ねぎ	630 27.2	
19火	チキンカレーライス わかめとツナのあえもの れいとうパイ	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ まぐろ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ レモン パイナップル	649 22.8	19日(火) れいとうパイ パイは、「まつ」といういみがあります。み たためまつぽっくりにて、あじがりんごに にてるのでパイナップルというなまえにな りました。
20水	ごはん いかにチリソース ちゅうかサラダ(ドレッシング) チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう		こめ でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ハム とりにく	ねぎ もやし にんじん きゅうり きくらげ チンゲンサイ コーン	573 23.0	20日(水) いかにチリソース チリソースは、とうがらしのはいつたからい トマトソースのことです。きゅうしよくでは、から みをおさえたあじつけにしています。
21木	おやこどん きゅうりともやしのなんばんふう てづくりオレンジゼリー	○		こめ おおむぎ あぶら でんぶ さとう	とりにく こおりどうふ たまご ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	584 25.0	
22金	ごはん(おかかふりかけ) かつおのケチャップソース くきわかめとやさいのサラダ ぶたともやしのスープ	○		こめ でんぶ あぶら さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう かつお くきわかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ きゅうり もやし こねぎ	599 27.1	22日(金) かつおのケチャップソース かつおは、しよかとあきのねん2かいしゆん があるさかなです。しよかのかつおははつが つお、あきのかつおはもどりがつおとよばれ ます。
25月	しよくパン(ブルーベリージャム) カップオムレツ ポテトのサラダ(ドレッシング) ABCスープ	○		パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ハム	ブルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり レモン キャベツ ほうれんそう	552 26.5	25日(月) カップオムレツ オムレツは、ほくしたたまごをフライパンで やいた、フランスうまれのたまごやきです。 きゅうしよくのオムレツは、ぐがたつぷりてえ いようまんでんです。
26火	ごはん なすいりマーボーどうふ だいこんときゅうりのピリッとづけ なし	○		こめ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	なす ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん なし	562 23.8	26日(火) なすいりマーボーどうふ 9月ごろにとれるなすは「あきなす」とよば れ、すいぶんがおおくあじもよいとされてい ます。
27水	ごはん とうふいりハンバーグ キャベツとにんじんのおひたし(しょうゆ) さつまいものみそしる	○		こめ パン さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ	614 26.3	27日(水) さつまいものみそしる さつまいものはあきがしゆんです。ほくほくのや きいもにしたり、おみそしるにいれてもおいし くたべられます。
28木	ジャージャーめん ワカメサラダ(ドレッシング) だいがくいも	○		ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ さつまいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ たら だいずもやし きゅうり コーン キャベツ	612 22.4	28日(木) ジャージャーめん ちゅうごくりのりひとつです。あまからい にくみそをめんとうえにかけたてべます。 きゅうしよくでは、「おくとまみそ」をつかっ ています。
29金	ごはん さけのちゃんちゃんやき いものこじる しらたまだんごみたらしあん(3)	○		こめ パター さとう さといも こんにやく しらたまだんご でんぶ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	614 25.8	29日(金) 【じゅうごやこんだて】 29日は「じゅうごや」です。あきのしゅうかく をいわって、すすきをさざり、だんごやいも などをおそなえて、つきをながめるぎょうじ です。

◎ 8月の引き落としは8月31日木曜日・9月の引き落としは10月2日月曜日です 口座残高のご確認をよろしくお願いたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)