



8・9月分 献立予定表



平成18年度

沼津市立大岡南小学校

＜給食回数20回＞

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
2学期 給食開始	31	木	カレーライス ポイルドサラダ ふくじんづけ・デザート	牛乳	ぶたももにく はっこうにゆう、牛乳	じゃがいも、オイル さとう 精米	にんじん、たまねぎ、ピース にんにく、しょうが、コーン キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ	690 22.5	358 1.7
	1	金	なすいりマーボー あげぎょうざ ナムル	牛乳	ぶたももひきにく とうふ、みそ ぎょうざ	ごまあぶら、オイル さとう、でんぷん あぶら 精米	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、なす、ピーマン ほうれんそう、もやし	694 27.4	370 2.9
	4	月	まぐろのオイスターソース わかめスープ くだもの	牛乳	まぐろでんぷんつき わかめ、とうふ うずらたまご 牛乳	あぶら、ごまあぶら カシューナッツ 精米	ねぎ、にんじん、たまねぎ ピーマン、しいたけ、たけのこ にんにく、こまつな、りんご	646 27.0	307 2.6
	5	火	ポークビーンズ ポテトのからあげ フルーツサラダ	牛乳	ぶたももにく、ベーコン いんげんまめ 牛乳	オイル、さとう、あぶら じゃがいも、アーモンド はちみつ 小麦粉	にんじん、たまねぎ にんにく、みかんかん パインかん、ももかん	680 25.5	324 2.1
	6	水	ジャンバラヤ・デザート にくだんごのからめに ほうれんそうのスープ	牛乳	むきエビ、ベーコン にくだんご、たまご とうふ、チーズ、牛乳	オイル、バター アーモンド、さとう でんぷん 精米	にんじん、たまねぎ、コーン ピース、トマトかん ほうれんそう、たけのこ	684 27.5	362 2.0
	7	木	にくじゃが ししゃものからあげ ピーナッツあえ・ふりかけ	牛乳	ぎゅうももにく なまあげ、ししゃも ピジキフリカケ 牛乳	じゃがいも、さとう あぶら ピーナッツ 精米	にんじん、たまねぎ しらたき、グリーンピース キャベツ、ほうれんそう	699 27.6	465 3.4
	8	金	とりにくのエスニカン ポイルドサラダ デザート	牛乳	とりももにく ぎゅうにゆう 牛乳	オイル、ごまあぶら じゃがいも、あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、きゃべつ さやいんげん、アセロラゼリー	703 25.0	292 3.8
	11	月	ミートソース チーズオムレツ ポイルドサラダ・デザート	牛乳	ぎゅうひきにく チーズオムレツ 牛乳	オイル、さとう 小麦粉	たまねぎ、にんじん ニンニク、しょうが、きゃべつ きゅうり、コーン、なつみかん	701 29.8	346 2.8
	12	火	きりぼしだいこんのごはん はたはたのたつたあげ とうふのみそしる・くだもの	牛乳	ぶたももにく、みそ あぶらあげ、とうふ はたはた 牛乳	さとう、ごま あぶら 精米	きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、ほうれんそう れいとうみかん	651 25.1	372 2.9
	13	水	さばのごまだれかけ ポイルドキャベツ なまあげとやさいののもの	牛乳	さばしらやき なまあげ 牛乳	さとう、じゃがいも ごま、ごまあぶら でんぷん 精米	キャベツ、にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにやく	715 30.6	372 3.1
	14	木	エビといかのトマトソース ジャーマンポテト デザート	牛乳	むきエビ、いか ポークウインナー 牛乳	オイル、さとう バター、じゃがいも 小麦粉	にんじん、たまねぎ、トマト マッシュルーム、いんげん コーン、すりおろしりんご	648 26.2	337 2.6
	15	金	ソースカツどん じゃがいものみそしる デザート	牛乳	トンカツ、とうふ あぶらあげ、みそ わかめ 牛乳	あぶら さんおんとう じゃがいも 精米	キャベツ、にんじん たまねぎ グレープゼリー	711 23.8	308 4.6
18日(月) 敬老の日	19	火	ポテトグラタン くきわかめサラダ ジャム	牛乳	むきエビ ぎゅうにゆう、チーズ くきわかめ 牛乳	じゃがいも、バター さとう、ごまあぶら イチゴジャム 小麦粉	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	633 25.1	415 1.5
	20	水	カレーピラフ あつやきたまご・デザート ミネストローネスープ	牛乳	ひよこまめ、とりもも あつやきたまご ベーコン 牛乳	バター あぶら マカロニ 精米	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、セロリ、トマト、コーン ほうれんそう、ブルーベリーゼリー	691 23.8	294 4.2
	21	木	ちゅうかどん だいずとこざかなのあげに くだもの	牛乳	ぶたももにく、いか エビ、うずらたまご だいず、にぼし、牛乳	オイル、でんぷん じゃがいも、あぶら ごま、さとう、精米	しめじ、にんじん、たまねぎ キャベツ、たけのこ、もやし しいたけ、にんにく、しょうが	685 27.9	410 3.0
23日(土) 秋分の日	22	金	カレーソース うずらたまごくしフライ ポイルドキャベツ	牛乳	ぶたももにく うずらたまご 牛乳	じゃがいも、オイル あぶら 小麦粉	れいとうパイン にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ	689 26.1	322 2.7
	25	月	メキシカンビーフソテー かいそうサラダ デザート	牛乳	ぎゅうももにく かいそうサラダ チーズ 牛乳	じゃがいも、あぶら オイル、さとう ごまあぶら、小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピース マッシュルーム、コーン キャベツ、みかんゼリー	637 26.6	355 2.1
	26	火	さけフライ ひじきのちゅうかに けんちんじる	牛乳	さけフライ、ひじき とりももひきにく とうふ 牛乳	あぶら、ごまあぶら さとう、でんぷん まつのみ 米飯	にんじん、しめじ、しょうが にんにく、こんにやく、ごぼう ねぎ、だいこん、ほうれんそう	661 26.6	318 3.0
	27	水	ハヤシライス ほうれんそうのソテー デザート	牛乳	ぎゅうももにく にゆうさんいんりょう 牛乳	オイル バター 精米	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、しょうが、コーン ほうれんそう、にんにく	687 24.6	362 3.7
	28	木	ポトフ ヨーグルトサラダ だいずのポリポリあげ	牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト だいず 牛乳	じゃが芋、オイル さとう、ナッツ でんぷん、小麦粉	にんじん、たまねぎ、もも だいこん、セロリ、みかん しょうが、にんにく、パイン	682 28.0	326 3.6
30日(土) 運動会	29	金	おやこどん とうふとわかめのみそしる アーモンド&こざかな	牛乳	とりにく、たまご、とうふ わかめ、あぶらあげ みそ、こざかな、牛乳	さんおんとう アーモンド 精米	しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、ピース	696 29.1	383 2.9