

8・9月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数22日

日	曜	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質		食材費		
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(キロカロリー)		(グラム)	
				体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		小学校	小学校	小学校		
				たんぱく質		無機質		炭水化物		中学校	中学校	中学校		
30	火	ココアパン ドレッシング	牛乳	肉だんご イタリアンサラダ コンソメスープ	ベーコン、肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	コーン、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 黄ピーマン	パン じゃがいも	油	646 846	22.3 29.7	202 240	
31	水	ごはん しそ味ひじき ソース	牛乳	サーモンフライ にらのごま和え すまし汁	とうふ、うずら卵、 さけ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にら	えのきだけ、キャベツ、 もやし	米 さとう	油 ごま	657 852	28.1 34.7	205 242	
1	木	バック中華めん 中華スープ とっとチーズ	牛乳	冷やし中華 チキンオープン焼き パインゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ、小魚	にんじん	きゅうり、キャベツ、 もやし、コーン、ゼリー	中華めん	油 ごま アーモンド	678 922	30.0 38.9	253 295	
2	金	ごはん(地元米) ドレッシング	牛乳	夏野菜カレー サラダ 福神漬	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「米」「ピーマン」「なす」を使用しています。							686 904	21.5 28.4	187 232
5	月	ごはん 味付けのり 背割りパン	牛乳	さわらの西京焼き アーモンド和え こしね汁	豚肉、とうふ、 油あげ、さわら	牛乳 のり	にんじん いんげん	こんにゃく、生しいたけ、 ねぎ、ごぼう、キャベツ	米 さとう さといも	油 アーモンド	617 818	30.0 37.0	259 307	
6	火	ミニゼリー ドレッシング	牛乳	焼きそば フランクフルトケチャップ シーザーサラダ	南中学校のみなさんのリクエストメニューです。							721 921	30.1 38.4	226 268
7	水	ごはん ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 きゅうりキムチ 中華風なめこそスープ	北中学校のみなさんのリクエストメニューです。							718 906	26.6 32.5	242 281
8	木	レーズンナッツパン	牛乳	チーズオムレツ こんにゃくサラダ トマトスープ	大豆、豚肉 チーズオムレツ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん トマト	たまねぎ、コーン、 きゅうり、こんにゃく、 レーズン	パン じゃがいも	油 くるみ	667 890	25.9 33.6	198 240	
9	金	ごはん	牛乳	八宝菜 肉パオズ ピリッと漬	うずら卵、豚肉 いか、えび 肉パオズ	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、たけのこ、 きゅうり	米 でんぷん さとう	油 ごま油	645 850	29.1 36.6	246 296	
12	月	おたのしみこんだて		< ヒント > 今日は、1年中で最も月が美しいといわれる日。です。ちらし寿司、さばの 照り煮、即席漬、さといものみそ汁、牛乳、ゼリーの献立です。							642 843	25.0 31.3	286 337	
13	火	バックうどん ドレッシング	牛乳	ごまあじうどん 厚焼き卵 グリーンサラダ	豚肉、卵	牛乳	にんじん こまつな	しめじ、ねぎ、 干しいたけ、キャベツ、 きゅうり、えだまめ	うどん	ごま 油	751 925	33.2 41.1	189 231	
14	水	ごはん	牛乳	豚丼 えびしゅうまい きゅうりともやしのナムル	豚肉、なると えびしゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ、しらたき、 きゅうり、もやし、 ごぼう	米 さとう	ごま油 ごま	676 884	29.7 37.6	260 314	
15	木	こめっこぱん ブルーベリージャム	牛乳	鶏肉の照り焼き えだまめ ミネストローネ	ベーコン、鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ、キャベツ、 えだまめ	パン、ジャム じゃがいも マカロニ	油	651 857	32.3 41.0	232 275	
16	金	ごはん ふりかけ ソース	牛乳	ソフトいかフライ ひじきの炒め煮 にらたま汁	いか、鶏肉、卵 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しめじ、コーン、ごぼう	米、でんぷん さとう じゃがいも	油	657 856	25.5 32.3	189 229	
20	火	パーカーハウス ドレッシング	牛乳	ハンバーグケチャップソース アーモンドサラダ 野菜カレースープ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ、たまねぎ、 もやし、きゅうり	パン さとう	油 アーモンド	637 870	23.7 33.3	175 222	
21	水	ごはん ソース	牛乳	肉じゃが 白身魚フライ コーンの酢の物	ほき、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	コーン、きゅうり、 たまねぎ、しらたき、 キャベツ	米 さとう じゃがいも	油	682 891	25.2 32.0	210 253	
22	木	背割りパン アーモンド ドレッシング	牛乳	スラッピージョー 大根サラダ かきたまスープ	豚肉、卵、なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、 しめじ、だいこん、 コーン	パン、さとう じゃがいも でんぷん、パン粉	油 バター アーモンド	662 861	26.2 34.4	195 238	
26	月	くりごはん 青のり小魚	牛乳	鶏ごま照り焼き しそ香味漬け のっぺい汁	< 食べ物クイズ > くりのしゅんは秋です。次のうち、秋がしゅんの食べ物はどれかな？ (答えはうら)  							623 831	28.8 35.4	279 336
27	火	黒パン ケチャップ ドレッシング	牛乳	あじナゲット えだまめサラダ ユーンポタージュ	あじ、ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ、コーン、 えだまめ、キャベツ、 きゅうり	パン じゃがいも	油	732 998	23.9 32.8	225 288	
28	水	麦ごはん ドレッシング	牛乳	ドライカレー こまつなサラダ りんご	豚肉、ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ、コーン、 キャベツ、りんご、 もやし	米、麦	油	740 991	23.6 31.4	210 267	
29	木	バック中華めん 紫芋チップス ドレッシング	牛乳	海鮮ラーメンスープ 味付き卵 サラダ	豚肉、いか、えび なると、卵	牛乳 わかめ	にんじん	もやし、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、だいこん	中華めん	油 むらさきいも	632 862	29.2 38.8	239 284	
30	金	ごはん ふりかけ マヨネーズ	牛乳	ますの塩焼き 三色和え えのきのみそ汁	とうふ、ます	牛乳	にんじん こまつな	えのきだけ、ねぎ、 もやし、キャベツ	米 さといも	ごま油 マヨネーズ	626 829	30.3 36.6	234 278	

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。



早寝早起き朝ごはん！

早起きして朝の光をあび、朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めてきます。
また、体内時計や生活リズムが整います。