

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22年度 給食日数22日

日	曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食材費 (円)
		主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
30	月	ごはん ドレッシング	牛乳	えび水晶包み② マーボー豆腐 わかめサラダ	豆腐、豚肉 えびの水晶包み	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ、ねぎ、コーン キャベツ、きゅうり 干しいたけ	米 でんぷん	油	650 860	247 295
31	火	コッペパン アップルハニー	牛乳	オムレツきのソース コンソメスープ えだまめ	オムレツ、ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ、しめじ キャベツ、マッシュルーム えだまめ、りんご	パン、さとう じゃがいも はちみつ		676 860	206 242
1	水	おたのしみこんだて			ヒント 今日は、甘くておいしい○○○○○○○が出来ます。夏がしゅんの黄色い野菜です。 この他、麦ごはん、ハヤシライス、キャベツサラダ、ドレッシングの献立です。						732 962	249 297
2	木	バック中華めん 中華スープ	牛乳	冷やし中華の具 チキンのオープン焼き レモンヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ、チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり、キャベツ もやし、コーン、レモン	中華めん	ごま	681 816	221 250
3	金	ごま菜飯 天つゆ	牛乳	いか天ぷら アーモンド和え かきたま汁	いか、鶏肉、卵	牛乳	にんじん にら こまつな	ねぎ、しめじ、もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま 油 アーモンド	667 868	232 278
6	月	ごはん(地元米) ごまひじき	牛乳	いわしのみぞれ煮 塩もみ こしね汁	《学校給食富岡の日》 地元米と富岡市でつくられた「こしね汁」の給食です。						606 801	248 292
7	火	ナン ドレッシング	牛乳	キーマカレー スナッキーパン①②③ グリーンサラダ	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト、ピーマン かぼちゃ	たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり えだまめ	ナン じゃがいも	油	737 939	249 300
8	水	ごはん 味付けのり	牛乳	ハンバーグおろしソース 変わりきんぴら すまし汁	豆腐、うずら卵 ハンバーグ、ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん いんげん	ねぎ、しめじ、だいこん たまねぎ、ごぼう、干し いたけ、こんにやく	米 さとう	油 ごま	652 895	208 265
9	木	ミニココアパン ドレッシング	牛乳	スパゲティナポリタン シーザーサラダ	豚肉、ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ きゅうり	パン スパゲティ クルトン	油 ココア	695 941	179 222
10	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き じゃがいもの南蛮煮 磯和え	豚肉、さけ	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ、たけのこ もやし、キャベツ	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	657 871	246 298
13	月	ごはん ふりかけ アーモンド小魚	牛乳	かにしゅうまい② チンジャオロース わかめスープ	豆腐、かにしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ピーマン	もやし、たまねぎ、コーン たけのこ	米 さとう	油、ごま ごま油 アーモンド	624 822	244 292
14	火	バック中華めん ドレッシング	牛乳	味付き卵 大根サラダ 海鮮ラーメンスープ	豚肉、いか、えび なると、卵	牛乳 わかめ	にんじん	もやし、ねぎ、だいこん コーン、きゅうり	中華めん		667 823	210 255
15	水	ごはん 冷凍パン	牛乳	かつおのしょうが煮 こぎつねごはんの具 すまし汁	豆腐、はんぺん かつお、鶏肉、油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ、ごぼう、パイ	米 さとう	油	638 845	275 318
16	木	クロワッサン ストロベリータルト	牛乳	鶏のからあげ②③ 海藻サラダ 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。						638 800	288 354
17	金	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 筑前煮 浅漬け	鶏肉、さつまあげ さんま	牛乳	にんじん	ごぼう、たけのこ こんにやく、★生しいたけ かぶ、きゅうり	米、さといも さとう	油	647 852	268 327
21	火	背割りパン ドレッシング	牛乳	ウインナーケチャップ サラダ カレーワンタン	豚肉、ウインナー	牛乳	にんじん にら	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり もやし	パン ワンタン さとう	油	659 844	189 226
22	水	ゆかりごはん バックソース 十五夜ゼリー	牛乳	あじ磯辺フライ おひたし けんちん汁	豚肉、豆腐、あじ さつまあげ、かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	赤しそ、ごぼう、だいこん こんにやく、キャベツ ゼリー	米 さといも	油 ごま油	665 858	252 298
24	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ②③ 八宝菜 きゅうりのキムチ	うずら卵、豚肉 いか、えび、ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ、はくさい 干しいたけ、たけのこ きゅうり	米 さとう でんぷん	油 ごま油	671 927	247 319
27	月	くりごはん	牛乳	さばのごまみりん焼き しそ香味漬け なめこのみそ汁	豆腐、さば、油あげ	牛乳	にんじん	★なめこ、キャベツ きゅうり、しその実	米、くり じゃがいも	ごま	640 849	260 315
28	火	バックうどん 紫芋チップス	牛乳	ひじき入り厚焼き卵 にらのごま和え きのこの汁	鶏肉、油あげ、卵	牛乳 ひじき	にんじん にら	ねぎ、★えのきだけ しめじ、干しいたけ キャベツ、もやし	うどん さとう 紫芋	油 ごま	726 889	200 240
29	水	ごはん ワインゼリー 幼りんごゼリー	牛乳	かつの甘辛煮② 春雨サラダ 野菜スープ	西中学校のみなさんのリクエストメニューです。						668 861	232 271
30	木	黒パン ドレッシング	牛乳	コーンシチュー アーモンドサラダ みかん	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ、コーン キャベツ、みかん	パン じゃがいも	油 アーモンド	639 844	202 240

※ 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。

2学期が始まりました。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、早寝、早起きなど
生活リズムをととのえ、元気に学校生活を始めましょう。

