

8月 きゅうしょくこんだてひょう



令和元年8月 新潟市立紫竹山小学校

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
28 (水)	むぎごはん	こめ	むぎ					I栄養 - 672 kcal
	チキンカレー	じゃがいも	カレーウ あぶら	とりにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	たんぱく質 18.3 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかんかん パインかん ようなしかん りんごかじゅう ぶどうかじゅう	脂質 13.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g
29 (木)	ごはん	こめ						I栄養 - 658 kcal
	マーボーどん(ぐ)	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.1 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	脂質 20.2 g
	ぎゅうにゅう ぶどう				ぎゅうにゅう		ぶどう	食塩相当量 2.1 g
30 (金)	ごはん	こめ						I栄養 - 618 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 26.6 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか				脂質 18.8 g
	ごぼうサラダ		ごま あぶら			あかピーマン	ごぼう もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

9月 きゅうしょくこんだてひょう



20日(金) 全校遠足のため給食なし
26日(木) 全校遠足予備日のため給食なし

令和元年9月 新潟市立紫竹山小学校

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
2 (月)	ごはん	こめ						I栄養 - 688 kcal
	なすとかぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ	なす たまねぎ	たんぱく質 28.1 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 17.9 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.3 g
3 (火)	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう なまクリーム			
	ごはん	こめ						I栄養 - 623 kcal
	にくじゃが	じゃがいも (こんにやく) さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.2 g
	じゃここんぶ	さとう	ごま	こんぶ ちりめんじゃこ				脂質 13.9 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
4 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	れいとうパイ	さとう					パイナップル	
	ごはん	こめ						I栄養 - 656 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 24.6 g
5 (木)	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう こめ コーンスターチ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.6 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 (金)	ごはん	こめ						I栄養 - 655 kcal
	チンジャオロースどん(ぐ)	さとう でんぷん	あぶら カシューナッツ	ぶたにく		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だけこのこ	たんぱく質 27.2 g
	にらたまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	脂質 22.8 g
9 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
	ぶどう						ぶどう	
	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	I栄養 - 583 kcal
10 (火)	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.0 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも (こんにやく) さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 18.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
9 (月)	わかめごはん	こめ	ごま		わかめ			I栄養 - 663 kcal
	つみれじる	じゃがいも		とうふ	とびうお	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しょうが	たんぱく質 27.0 g
	なつやさいと くるまふのあげに	でんぷん くるまふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 17.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
10 (火)	ごはん	こめ						I栄養 - 647 kcal
	やさしいる	じゃがいも (こんにやく)		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 24.9 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 20.2 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
なし						なし		

【裏面へ続く】

日	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価
---	------	------	------	------	-----

(曜)	メニュー	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養
11 (水)	ごはん	こめ						I栄養 - 653 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	たんぱく質 28.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.8 g
	たくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 (木)	ごはん	こめ						I栄養 - 668 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい ほししいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 30.9 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質 24.6 g
	もやしのサラダ		ごま あぶら ごま あぶら			にんじん	もやし ホールコーン きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
じゅうごや 十五夜こんだて								
13 (金)	ごはん	こめ						I栄養 - 700 kcal
	だんごじる	しらたまもち (こんにゃく)		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	たんぱく質 23.4 g
	さんまのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	さんま				脂質 21.2 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 (火)	ごはん	こめ						I栄養 - 664 kcal
	きのこじる	さといも		なまあげ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.7 g
	だいずととりにくの くるみがらめ	でんぷん さとう	あぶら くるみ	だいず とりにく			しょうが	脂質 22.9 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						I栄養 - 682 kcal
	あきやさいのカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ グリーンピース	たんぱく質 23.9 g
	コーンサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 20.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
19 (木)	ごはん	こめ						I栄養 - 668 kcal
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	もずく		ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 27.0 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	あぶら		ししゃも			脂質 22.3 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも (こんにゃく) さとう	ごま あぶら	ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24 (火)	ごはん	こめ						I栄養 - 594 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん				のり かんてん		たんぱく質 22.0 g
	チンゲンサイのスープ					チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	脂質 16.0 g
	さかなとだいずの チリソースに	さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	食塩相当量 2.1 g
25 (水)	ごはん	こめ						I栄養 - 652 kcal
	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					
	ほたてのクリームスープ		ホワイトルウ あぶら	ほたて ベーコン あさり しろはなまめ しろいんげん	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 25.4 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
27 (金)	れいとうみかん						みかん	
	ごはん	こめ						I栄養 - 525 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 19.4 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 13.0 g
	きゅうりのゆかりづけ		ごま			しそ	きゅうり	食塩相当量 1.7 g
30 (月)	ごはん	こめ						I栄養 - 619 kcal
	さつまじる	さつまいも (こんにゃく)		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 28.7 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質 15.2 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

*こんだてについて

13日(金)は十五夜です。1年のうち、もっとも月が美しく見える日と言われています。
給食は、月見だんごに見立てただんご汁や、お月見デザートの献立です。

