



# 9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	水		むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ むぎ カレールウ ジャがいも こめ油	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース みかん缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	585 1.7
2	木		むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご キャベツのにびたし けんちんじる かつおぶりかけ	こめ むぎ さとう しょうぶつ油 さとう こんにゃく さといも かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	582 1.9
3	金		わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる れいとうりんご	こめ むぎ こめ油 さとう しらたき ジャがいも	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ はねぎ りんご	570 2.8
6	月		むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ごもくきんぴら みそしる	こめ むぎ 豚脂 かたくりこ こめ油 しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきだけ こまつな	557 2.0
7	火		むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ごまソース キャベツのソテー みそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ こめ油 さとう ごま バター ジャがいも	たちうお あぶらあげ みそ	トマトピューレ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ はねぎ	628 1.8
8	水		りんごチップパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	こむぎこ ショートニング さとう バター こむぎこ ジャがいも こめ油 こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく	りんご たまねぎ にんじん トマト グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	666 1.9
9	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま こめ油 さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ とうふ わかめ たまご	ほしだいこん しいたけ にんじん いんげん しめじ はねぎ	597 2.6
10	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに ワンタンスープ のりふりかけ	こめ むぎ こめ油 ジャがいも かたくりこ さとう ワンタンのかわ ごま油 ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ のり	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん にんじん はくさい はねぎ	606 2.1
13	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー みかんゼリー	こめ むぎ こめ油 さとう マーボーのもと かたくりこ ごま油 はるさめ さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたい みそ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ きゅうり にんじん ホールコーン みかん果汁	617 2.1
14	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかぼすレモンに ごまあえ えのきとたまごのスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま たまご	かぼす果汁 レモン キャベツ こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん はねぎ	589 1.6



15日からは、裏面をみてください。

・給食をブログで紹介しています☆

検索方法 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立長伏小学校

検索



