

8.9月

きゅうしょくだより

令和3年度
糸魚川市立 糸魚川東小学校

日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	材料 - たんぱく質 食塩相当量
27 金	ごはん	○	ポークカレー ヨーグルトあえ	牛乳,ぶたにく,ヨーグルト	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご,おうとう パイン,みかん,ナタデココ	692 kcal 19.3 g 1.8 g
30 月	ごはん	○	マーボーどん はるさめサラダ	牛乳,ぶたにく,だいす とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら,はるさめ	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,たけのこ,しいたけ ねぎ,にら,もやし,きゅうり	646 kcal 24.6 g 1.8 g
31 火	コッペパン (ブルーベ リージャム)	○	チキンのマリネ ポテトフライ トマトのスープ	牛乳,とりにく,あおのり	パン,こむぎこ,あぶら さとう,じゃがいも ブルーベリージャム	たまねぎ,あかピーマン にんじん,コーン,トマト キャベツ	620 kcal 26.6 g 2.2 g
1 水	わかめごはん	○	シューマイ くうしんさいのいためもの とうふのスープ	牛乳,わかめ,ぶたにく とりにく,とうふ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも パン,さとう	たけのこ,もやし,あかピーマン たまねぎ,くうしんさい にんじん,えのきたけ,にんにく	611 kcal 24.8 g 2.1 g
2 木	ごはん	○	さかなのやくみソースがけ じゃがいものカレーきんぴら もやしのみそしる	牛乳,さば,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,ねぎ,あかピーマン こんにゃく,ピーマン,たまねぎ にんじん,もやし,こまつな	705 kcal 24.8 g 2.0 g
3 金	ごはん	○	コロック いとうりのごますあえ なつのっぺいじる	牛乳,ちくわ,あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごま,さとう,パンこ じゃがいも,こむぎこ	いとうり,きゅうり,にんじん えのきたけ,ゆうが,たまねぎ さやいんげん,こんにゃく,コーン	664 kcal 20.5 g 1.8 g
6 月	ごはん	○	はるまき ひとくちブラックやきそば たまごスープ	牛乳,あおのり,とうふ いか,たまご,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ,はるさめ あぶら,ちゅうかめん,こむぎこ かたくりこ,ごまあぶら,こめこ	キャベツ,たまねぎ,赤ピーマン 黄ピーマン,たけのこ,にんじん しいたけ,ねぎ,ほうれんそう	711 kcal 24.1 g 2.0 g
7 火	ゆでちゅう かめん	○	ジャージャーめん フルーツポンチ	牛乳,ぶたにく,だいす みそ,とうにゅう,かんてん	めん,あぶら,ごまあぶら かたくりこ,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,パイン たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,みかん しいたけ,おうとう ぶどう・りんご・ももかじゅう	754 kcal 29.7 g 2.3 g
8 水	ごはん	○	がんものふくめに きりほしだいこんピリからいため じゃがいものみそしる	牛乳,がんもどき,ぶたにく みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,じゃがいも	にんにく,きりほしだいこん にんじん,たまねぎ,キャベツ にら,えのきたけ,こまつな	630 kcal 22.4 g 1.8 g
9 木	ごはん	○	ハンバーグパーベキューソース おまめとかほちゃのサラダ ゆうがおとわかめのスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく とうふ,わかめ,ひよこまめ いんげんまめ	糸魚川産コシヒカリ さとう,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご,たまねぎ,しょうが,ねぎ にんにく,かほちゃ,きゅうり ゆうがお,めんま,にんじん,コーン	694 kcal 27.0 g 2.0 g
10 金	ごはん	○	このまるなすポークサンドフライ じゃこおひたし ジオ給食 とうふのみそしる	牛乳,ぶたにく,とうふ しらすぼし,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,パンこ,あぶら	なす,おおば,ほうれんそう もやし,にんじん,たまねぎ えのきたけ	653 kcal 24.1 g 1.9 g
13 月	ごはん	○	セルフ そぼろごはん くきわかめともやしのサラダ キャベツのみそしる	牛乳,とりにく,たまご くきわかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,えだまめ,にんじん もやし,キャベツ,えのきたけ こまつな	628 kcal 25.6 g 1.8 g
14 火	シュガー トースト	○	ウインナー アーモンドサラダ ほうれんそうのとうにゅうスープ	牛乳,ポークウインナー とうにゅう	パン,バター,さとう アーモンド,じゃがいも	キャベツ,コーン,きゅうり にんじん,たまねぎ ほうれんそう,しめじ	697 kcal 24.2 g 2.2 g
15 水	ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため ワンタンスープ くだもの(なし)	牛乳,ぶたにく,あつあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごまあぶら こむぎこ	しょうが,ピーマン,キャベツ にんじん,めんま,しいたけ,にら にんにく,たまねぎ,もやし,なし	661 kcal 26.5 g 2.1 g
16 木	ごはん	○	ほっけのてりやき かほちゃそぼろあん こまつなのみそしる	牛乳,ほっけ,ぶたにく わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,ふ じゃがいも	しょうが,かほちゃ,たまねぎ ねぎ,にんじん,こまつな	619 kcal 25.4 g 1.9 g
17 金	ごはん	○	イカのチリソース もやしのごまあえ あきなすとにくだんごのスープ	牛乳,いか,とりにく	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごま,はるさめ,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,はねぎ にんじん,きゅうり,しょうが なす,えのきたけ,もやし	641 kcal 26.6 g 1.9 g
21 火	ソフトめん	○	かきたまじる ささかまほこいそべあげ さつまいもサラダ おつきみだんご	牛乳,あぶらあげ たまご,きなこと,あおのり ささかまほこ	めん,かたくりこ,さつまいも ノンエッグマヨネーズ,あぶら しらたまご,さとう,こむぎこ	たけのこ,にんじん,たまねぎ しいたけ,ねぎ,キャベツ,コーン	721 kcal 29.2 g 2.1 g
22 水	ごはん	○	さばのごまみそやき いとうりちゅうかあえ もずくスープ	牛乳,さば,みそ,かんてん ハム,とうふ,もずく	糸魚川産コシヒカリ ごま,さとう,ごまあぶら	いとうり,きゅうり,にんじん えのきたけ,たまねぎ	648 kcal 24.8 g 1.9 g
24 金	ごはん	○	ぶたどん キャベツのみそしる ござかなナッツ	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ みそ,にぼし	糸魚川産コシヒカリ あぶら,かたくりこ,さとう カシューナッツ,アーモンド	にんにく,にんじん,たまねぎ しらたき,ピーマン,キャベツ こまつな	690 kcal 28.9 g 1.8 g
27 月	ごはん (ごまゆかりふ りかけ)	○	とりのピリからやき だいすのいそに もやしのみそしる	牛乳,とりにく,だいす ひじき,あぶらあげ わかめ,みそ,あおのり	糸魚川産コシヒカリ ごま,さとう,あぶら	ゆかり,しょうが,にんじん もやし,こんにゃく,いんげん	608 kcal 26.3 g 2.1 g
28 火	コッペパン (アプリコッ トジャム)	○	ツナオムレツ ナポリタン やさしいスープ	牛乳,たまご,ツナ,ハム	パン,スバゲティ,あぶら アプリコットジャム さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,コーン,しめじ,トマト ほうれんそう	619 kcal 22.9 g 2.3 g
29 水	ごはん	○	てづくりさつまあげ ごまあえ はくさいのみそしる	牛乳,めぎす,みそ わかめ,とうふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごま,さとう かたくりこ	にんじん,ごぼう,ねぎ,もやし ほうれんそう,はくさい えのきたけ	615 kcal 23.3 g 1.9 g
30 木	ごはん	○	きのこのハヤシライス フレンチサラダ	牛乳,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも,あぶら	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,しめじ,れんこん トマト,キャベツ,きゅうり,コーン	620 kcal 20.1 g 2.0 g