

8月 9月 平成23年度 8月&9月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる				
26	金	★げんまいわかめごはん コーヒーミルク	こめ、ほうかげんまい (さとう)	わかめ (なまにゅう、にゅうせいひん)	(コーヒー)		637	21.2	
		★とりのからあげ(2こ)	かたくりこ、こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが、にんにく				
		こんにやくサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、ｺｰﾝ、こんにやく				
		なめこととうふのみそしる		みそ、とうふ かつおぶし	なめこ、だいこん、さやえんどう				
		シュワシュワミックス	サイダー		みかん、もも、パイナップル、ナタデココ				
29	月	★きんぴらハヤシライス	こめ、おしむぎ、さんおんとう ハヤシルウ	ぶたにく とりがら	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう、ほししいたけ、パセリ、トマトピューレ		604	21.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		シーフードサラダ	ドレッシング かたくりこ	えび、いか、わかめ	きゅうり、コーン、もやし				
		くだもの			きよほう				
30	火	フィッシュバーガー	(パンこ、こむぎこ、かたくりこ、こめこ) (こむぎこ、さとうショートニング) あぶら	(たら) (だっしふんにゅう)			624	24.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	(たまねぎ、ピクルス、レモンかじゅう)				
		いりどりキャベツ&列列列	(あぶら)	(たまご)	にんじん、きゅうり、キャベツ				
		ぎょうざスープ	(こむぎこ、ラード)	とりにく、(ぶたにく、えび) とりがら	にんじん、ねぎ、しょうが もやし、きくらげ、(たまねぎ、しょうが)				
31	水	★むぎごはん	こめ、おしむぎ				604	27.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★ぶたすきやき	ふ、さんおんとう	ぶたにく、やきとうふ うずらたまご、かつおぶし	しらたき、しめじ、こまつな ながねぎ				
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん ながねぎ				
		おかしなめだまやき	じょうはくとう	ぎゅうにゅう、かんてん	あんず				
1	木	おろしうどん	うどん、さんおんとう	とりにく、あぶらあげ、かつおぶし	だいこん、えのきだけ、はねぎ		603	20.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★かぼちゃとえび のかきあげ	こむぎこ、かたくりこ あぶら	えび	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ				
		★ピリカラきゅうり	ごま		きゅうり、キムチのもと				
		5年生 校外学習 ■お弁当を持たせてください■							
2	金	むぎごはん	こめ、おしむぎ				640	26.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのパジルソースやき	オリーブオイル	マス	パジル				
		はるさめサラダ	はるさめ、さんおんとう ごまあぶら、あぶら、ごま		にんじん、キャベツ もやし				
		にらたまみそしる		たまご、あぶらあげ みそ、かつおぶし	ながねぎ、にら				
5	月	★ほそきりにくの うまにかけごはん	こめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、さんおんとう ごまあぶら	ぶたにく、うずらたまご	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、ピーマン、あかピーマン きピーマン、ほししいたけ、とうぼんじゃん		603	21.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		なるとととうふのスープ	かたくりこ	なると、とうふ とりがら	にんじん、チンゲンサイ えのきだけ、にら				
		あんにととうふ	(みずあめ、れんにゅう)	(にゅうせいひん)	みかん、もも、パイナップル				
6	火	6年生 修学旅行 ◆1年◆給食はありません◆お弁当を持たせてください。						626	28.3
		★むぎごはん	こめ、おしむぎ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★さかなのごまみそかけ	あぶら、かたくりこ、さんおんとう、ごま	さば、みそ					
		きゅうりとわかめのあますあえ	じょうはくとう	わかめ、ちりめんじゃこ	きゅうり、もやし				
★けんちんじる	あぶら じゃがいも	とりにく、とうふ あぶらあげ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ						
7	水	6年生 修学旅行						642	23.7
		しょくパン&いち ごジャム	(こむぎこ、さとう、マガリ) (さとう・みずあめ)	(だっしふんにゅう)	(いちご)				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		なすとかぼちゃの ミトグラタン	こむぎこ、あぶら、バター さんおんとう	とりひきにく、ひよこまめ チーズ	かぼちゃ、なす、にんにく、トマトピューレ しょうが、きりほしだいこん、にんじん				
		もやしとﾊﾞｰﾝのスｰﾌﾟ		ﾊﾞｰﾝ、とりがら	もやし、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ				
なつみかんゼリー	(さとう)	(かんてん)	(なつみかんかじゅう)						
8	木	★むぎごはん	こめ、おしむぎ				620	26.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★ぶたにくの しちみやき	ごまあぶら、さんおんとう あぶら、ごま	ぶたにく	にんにく、しょうが、ながねぎ しちみ				
		やさしいため	あぶら		もやし、にら、にんじん、たまねぎ、ピーマン				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ、あぶらあげ かつおぶし、みそ	たまねぎ				
あじつけのり		のり							
9	金	パンパンジーめん	ちゅうかめん、あぶら、ねりごま ごまあぶら、じょうはくとう	とりにく、かつおぶし	しょうが、ながねぎ、もやし きゅうり、にんじん		603	26.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		シューマイ	(かたくりこ、ぶたあぶら、あぶら、こむぎこ)	(ぶたにく、とりにく)	(たまねぎ、しょうが)				
		くだもの			なし				

♪お知らせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。→12日以降は裏にあります。→

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士 よねやま(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

★★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

♥献立表の♥マークのある料理には、★にんじんや♥にんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも・・・



平成23年度 9月よていこんだてひょう パート2

戸田市立美女木小学校

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやくをつく	からだのちょうしをととのえる				
12	月	十五夜 ★お月見こんだて★						687	29.3
		★ちゃめし	こめ、はつがげんまい						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのこがねやき	マヨネーズ	カレイ、チーズ	にんじん				
		きぬかつぎ	さといも						
		とりだんご	そうめん、かたくりこ	とりにく	ながねぎ、しょうが、れんこん				
		にゅうめん	さんおんとう	かつおぶし	にんじん、しいたけ、たけのこ、みつば				
おつきみデザート	(もちこ、さつまいも、さとう、こむぎこ)	(ゼラチン)							
13	火	3年生 校外学習 ■お弁当を持たせてください。■						583	22.4
		★むぎごはん	あぶら、さんおんとう	たまご	こまつな、きくらげ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★たけのこいっぱい	さんおんとう	ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、ながねぎ				
		いまいぼーどうふ	ごまあぶら、かたくりこ		ほししいたけ、えだまめ、とうぼんじゃん				
		たまごときくらげのソテー	あぶら、さんおんとう	たまご	こまつな、きくらげ				
ちゅうかふうもすくのスープ	ごま	もずく、とりがら	もやし、にんじん、しょうが						
つぶつみかんせりー	じょうはくとう	かんてん	みかん、みかんかじゅう						
14	水	★さんまのかばやき	こめ、おしむぎ	さんま	しょうが		697	22.8	
		きどん	あぶら、かたくりこ、さんおんとう						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		コールスローカレーあじ	じょうはくとう		キャベツ、きゅうり、にんじん				
マヨネーズ			コーン、レモンかじゅう						
♥いものこじる	さといも	とうふ、みそ、かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、にんじん	だいこん、ながねぎ					
15	木	セルフホットドック	(こむぎこ、マ加里、さとう)	ソーセージ、(だっしふんにゅう)	キャベツ、にんじん、きゅうり		621	23.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		マカロニスープ	あぶら、マカロニ	とりにく	にんじん、たまねぎ、かぶ				
		フルーツヨーグルト		とりがら	セロリ、にんにく、パセリ				
ヨーグルト		ヨーグルト	みかん、もも、パイ、ナタデココ						
16	金	1年生 校外学習 ■お弁当を持たせてください。■						647	24.1
		★むぎごはん	こめ、おしむぎ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポテトチーズコロッケ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぶたにく、おから	にんじん、たまねぎ				
		パンこ		クリームチーズ、たまご					
わかめのナムル	さんおんとう、ごま、あぶら	わかめ	えのきだけ、きゅうり、にんにく、しょうが						
★ぶたにくとごぼうのキムチ	さんおんとう	ぶたにく、やきとうふ	ごぼう、キムチ、にんじん	にら					
20	火	★げんまいわかめごはん	こめ、はつがげんまい	わかめ			603	25.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりごぼうバーグ	さんおんとう、かたくりこ	とりにく、たまご	ごぼう、ながねぎ、しょうが				
		★キャベツとじゃこのサラダ	ピーナッツ、オリーブオイル	ちりめんじゃこ	キャベツ、にんにく、れんこん				
		あつあげのみそしる		わかめ、あつあげ、みそ、かつおぶし	だいこん、きりほしだいこん、ながねぎ				
21	水	びじょぎょこカレーの日						664	20.0
		♥★チキンカレー	こめ、おしむぎ、あぶら、じゃがいも	とりにく、とりがら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ				
		こむぎこ、バター、チャツネ、はちみつ			トマト、ピーマン、ホーホト				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
はるさめきゅうりのにくみそかけ	はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	きゅうり、にんにく						
くだもの			りんご						
22	木	2年生 校外学習 ■お弁当を持たせてください。■						606	28.0
		★ごこくまいごはん	こめ、げんまい、卵、ごま、むぎ	だいす					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さけのちゃんちゃんやき	あぶら、バター、さんおんとう	さけ、ベーコン、みそ	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、えのきだけ				
インディアンソテー	じゃがいも、あぶら		ほうれんそう、コーン、にんじん						
★しょうじんじる	あぶら	とうふ、あぶらあげ	ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん	ながねぎ、こんにゃく、なめこ					
26	月	*ふるさとこんだて* さがけん*						616	23.9
		★くりおこわ	こめ、もちこめ、さんおんとう、くり、ごま						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★あじのなんばんづけ	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	あじ	たまねぎ、にんじん、しちみ				
		つんきいだこじる	しらたまこ、さといも、あぶら	あぶらあげ、とうふ	にんじん、ごぼう、しめじ				
くだもの		かつおぶし	かぼちゃペースト、こまつな、ながねぎ						
みかん			みかん						
27	火	ココアあげパン	(こめこ、こむぎこ、ショートニング、さとう)	(だっしふんにゅう)			638	23.8	
		ぎゅうにゅう	あぶら、グラニューとう	ぎゅうにゅう					
		★だいすとベーコンのソテー	バター、あぶら	ベーコン、だいす	にんにく、コーン、パセリ				
		エビワタンスープ	ワンタンのかわ、かたくりこ	とりにく、えび	しょうが、もやし、にんじん				
ながねぎ、こまつな、ほししいたけ		とりがら							
28	水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、オリーブオイル	ぶたにく、ハム	たまねぎ、にんじん		655	20.2	
		あぶら			ピーマン、トマト				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
★かぶといんげん	こむぎこ、バター、あぶら	いんげんまめ、ぎゅうにゅう	かぶ、たまねぎ、セロリ						
まめのスープ	なまクリーム	とりがら	パセリ						
おからマフィン	こむぎこ、さんおんとう、バター	たまご、おから、ぎゅうにゅう							
29	木	てまきずし	こめ、じょうはくとう	イカ、なつとう	うめ、きゅうり		603	28.7	
		ぎゅうにゅう		たまご、やきのり					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		♥★とんじる	あぶら、じゃがいも	ぶたにく、みそ、かつおぶし	だいこん、しんじん、ごぼう				
こんにゃく、ながねぎ		とうふ							
くだもの			ブルーベリー						
30	金	★ちゅうかどん	こめ、おしむぎ、あぶら	ぶたにく、いか、えび	たけのこ、ほししいたけ、にんじん		607	25.4	
		かたくりこ、ごまあぶら		うずらたまご	しょうが、たまねぎ、はくさい				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ、わかめ、みそ、かつおぶし	こまつな				
ぶどうせりー	じょうはくとう	かんてん	ナタデココ、ぶどうかじゅう						