

# 8・9がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度  
あわら市学校給食センター

	メニュー	あか からだをつくるしよくひん		きいろ I味料-となるしよくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしよくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさしい	その他のやさしい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しんじょう えんぷん	たんすい かぶつ
27 火	わかめごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ みそスープ わかふうマカロニサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	577 kcal 18.0 g 20.0 g 2.4 g	86 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 パンサンスー	きぬごしとうふ がたひきにく みそ だいたいミート ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり	656 kcal 21.5 g 24.3 g 1.9 g	92 g
29 木	ごはん ぎゅうにゅう ウィンナーたまごまき にくじゃが やさいのうめドレッシングあえ	たまご ウィンナー がたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく キャベツ ばいにく	596 kcal 23.0 g 19.9 g 2.0 g	86 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグアップルソースかけ あおだいずいりミネストローネ ほそぎりポテトのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ りんご ズッキーニ キャベツ きゅうり	594 kcal 21.9 g 18.6 g 1.8 g	91 g
2 月	【ぼうさいのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーふうからあげ(2こ) はるさめスープ ひじきとツナかんのいために びちくよう しそこんぶふりかけ	とりにく がたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ あおのり	こめ でんぷん はるさめ さとう	あぶら	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ キャベツ ねぎ しらたき	604 kcal 22.6 g 22.5 g 3.2 g	83 g
3 火	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) なつやさいのみそいため きゅうりのちゅうかつげ	ぶたにく ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	キャベツ たまねぎ なす きいろピーマン きゅうり ズッキーニ	544 kcal 21.8 g 16.2 g 1.5 g	82 g
4 水	ハヤシライス(ごはん ハヤシルウ) ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう あおのり	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ハヤシルウ	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	585 kcal 20.6 g 18.6 g 1.8 g	91 g
5 木	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご にくだんごやさしいのもの きりほしだいごんのごまサラダ	たまご とりにく ぶたにく うすあげ ハム	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	チンゲンサイ にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きりほしだいごん きゅうり	583 kcal 21.2 g 22.8 g 1.9 g	80 g
6 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナのため わかふうミネストローネ たくあんあえ とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう ざつまいも でんぷん はちみつ	あぶら ごまあぶら とうにゅうクリーム	にら にんじん	たまねぎ ねぎ だいごん ぶなしめじ キャベツ きゅうり たくあん	600 kcal 23.1 g 20.2 g 22.7 g 2.0 g	84 g
9 月	ごはん ぎゅうにゅう はつがげんまいいりつくね やさしいトマトに おひたし	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも さとう げんまい でんぷん	あぶら	にんじん パジル トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えだまめ ぶなしめじ もやし	570 kcal 24.9 g 18.9 g 2.2 g	83 g
10 火	パンズパン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ1しよくちゅうのうソース とうふのスープ ツナいりポテトサラダ いちごジャム	ぶたにく きぬごしとうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ ジャム でんぷん	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	622 kcal 23.1 g 25.5 g 3.3 g	82 g
11 水	なめし ぎゅうにゅう ポークコロケ わかめスープ ひじきのてつぶんサラダ	きぬごしとうふ うすあげ ぶたにく かつおがし	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ パンこ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ	545 kcal 16.7 g 19.2 g 2.5 g	81 g
12 木	【がいこくのりょうり(インド)】 むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいひきにくのトマトスパイスふうみカレー ビーンズサラダ なし	ぎゅうひきにく だいたいミート ハム だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも でんぷん	あぶら カレー ウゴマ	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり なし	611 kcal 19.7 g 20.1 g 2.1 g	96 g
13 金	【まごわやさしいこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さんまのかぼやき こうやどうふのすきやきに わかめともやしのちゅうがあえ	さんま ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ もやし	560 kcal 22.3 g 18.4 g 1.8 g	81 g
17 火	あぶらげごはん ぎゅうにゅう うさぎさんハンバーグ 1しよくケチャップ のすましじる ビーフンいりやさしいため	うすあげ とりにく きぬごしとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう てまりふ ビーフン	ごまあぶら	にら にんじん トマト	えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	614 kcal 27.7 g 22.2 g 2.5 g	80 g
18 水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2はん) いなかに やさしいのうめおかあえ	ちくわ ちゅうあげ かつおがし	ぎゅうにゅう あおのり	こめ さとう こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいごん ほししいたけ ごぼう もやし ばいにく	578 kcal 22.5 g 16.9 g 1.9 g	90 g
19 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくじゃがいものマリナスソースからめ たまごのちゅうかスープ やさいのしょうゆこうじあえ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ	593 kcal 23.4 g 23.0 g 2.2 g	78 g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき えどっこに はりはりづけ	さば ぶたにく だいたい こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにやく きゅうり きりほしだいごん	605 kcal 26.4 g 23.1 g 1.9 g	81 g
24 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) パジルいりイタリアンスープ うちまめのサラダ	きぬごしとうふ とりにく うちまめ ちくわ とうにゅう さかなすりみ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	あかしそ チンゲンサイ にんじん パジル	たまねぎ キャベツ きゅうり	573 kcal 19.3 g 24.3 g 2.2 g	74 g
25 水	ごはん ぎゅうにゅう ホタテふうみフライ(2こ) あけのちゅうかに たくあんのせいたくに	さかなすりみ あつあげ かに(エキス) ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ たけのこ たくあん	584 kcal 23.0 g 21.1 g 2.4 g	81 g
26 木	オムライス ぎゅうにゅう (チキンライス うすやきたまご 1しよくケチャップ) とうにゅうはくさいスープ さつまいもとりのこめこタルト	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん ざつまいも さとう くり こめこ	あぶら	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ ねぎ	590 kcal 21.7 g 21.6 g 2.7 g	82 g
27 金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ぶたじる くきわかめのきんぴら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	はくさい こんにやく だいごん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ	540 kcal 18.9 g 18.5 g 2.2 g	80 g
30 月	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) ジャージャン豆腐 さんしよくナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし	585 kcal 26.0 g 20.5 g 1.6 g	78 g