



# 8・9がっ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	646	651
たんぱく質 g	26.6	27.1
塩分 g	2.0	2.5

令和4年8・9月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせく食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
29 月	カラフルチンジャオロース丼(白ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あおピーマン あかピーマン きいろピーマン	ごめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	621	26.8	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春雨と枝豆のサラダ		にんじん きゅうり もやし えだまめ	ほるさめ こま さとう こまあぶら			
	豆腐の中華スープ	ベーコン とうふ	えのきだけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ				
30 火	ごはん・味付けのり	あじつけのり		ごめ	623	25.9	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と車麩の揚げ煮	とりにく	しょうが ながねぎ	くりまふ かたくりこ あぶら みずあめ			
	茹で枝豆 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	だいずペースト あつあげ	えのきだけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう				
31 水	夏野菜たっぷりドライカレー(麦ごはん)	ぶたにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ なす あおピーマン トマトジュース ほうれんそう	ごめ むぎ パター	637	25.5	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	海藻サラダ	かいそうミックス	もやし きゅうり にんじん コーン	こま さとう こまあぶら			
	フローズンヨーグルト	にゅうせいひん		さとう			
1 木	ごはん			ごめ	628	28.8	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのみそマヨコーン焼き	ます	コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	じゃがいものきんぴら もずくのすまし汁	ぶたにく もずく とうふ	にんじん あおピーマン にんじん たけのこ えのきだけ	あぶら さとう じゃがいも			
2 金	中華麺			ちゅうかめん	696	31.9	3.5
	みそラーメンスープ	ぶたにく なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ メンマ コーン きゃべつ もやし にら ながねぎ	あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げえびシュウマイ ひじきのナムル	たらすりみ えび ひじき あおだいず	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり きゃべつ	でんぷん さとう あぶら さとう こまあぶら			
5 月	ごはん			ごめ	649	29.1	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のさっぱり煮	とりにく	しょうが	さとう			
	ごま和え キムチ豚汁	ぶたにく だいずペースト とうふ	ごぼう にんじん だいこん ほくさい芋ムシ ながねぎ	さとう ごま しらたき じゃがいも			
6 火	ごはん			ごめ	660	29.1	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじの薬味ソース	あじ	しょうが ながねぎ	かたくりこ あぶら こまあぶら さとう			
	切り干し大根のカレー炒め かき玉コーンスープ	ぶたにく たまご	にんじん きりほしだいこん もやし あおピーマン えのきだけ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	あぶら さとう かたくりこ			
7 水	パンチップパン		パンチップ	パン	630	27.4	2.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	なすのミートグラタン	ぶたにく ひきわりだいず チーズ	なす たまねぎ にんじん ホールトマト	あぶら さとう			
	ブロッコリーサラダ あさりのコンソメスープ	あさり とうふ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	あぶら			
8 木	ごはん			ごめ	678	30.4	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも(魚卵)		こむぎこ パンこ あぶら			
	ごま風味漬け マーボー豆腐	ぶたにく ひきわりだいず とうふ	きゃべつ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく ほししいだけ たけのこ にんじん にら ながねぎ	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ こまあぶら			
9 金	ごはん			ごめ	649	23.4	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ ほししいだけ しめじ	さとう かたくりこ			
	のりナッツあえ お月見だんご汁 お月見ゼリー	のり とりにく うすあげ	こまつな きゃべつ にんじん レモンかじゅう ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みかんかじゅう	アーモンド さとう こんにやく しらたまだんご さとう みずあめ			
12	ハヤシライス(麦ごはん)	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト グリンピース	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう パター	664	22.2	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					



月	みそドレッシングサラダ くだもの(ぶどう)	きゃべつ にんじん きゅうり もやし ぶどう	さとう あぶら ごまあぶら ごま	6/27	6/28	6/29	
日	こんだて	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせく食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価(平均)		
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
13	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 青菜とツナのサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	ごめ かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう	668	23.7	2.3
14	ごはん 牛乳 ひらめのごま醤油焼き わかめときゅうりの酢のもの 実だくさん汁	ぎゅうにゅう ひらめ わかめ あおだいず だいすペースト あつあげ	きゃべつ きゅうり ごぼう えのきたけ にんじん だいこん しめじ ながねぎ	ごめ はるさめ さとう さといも	604	29.5	2.2
15	スタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 アーモンド入りおひたし 紅白野菜のすまし汁 お楽しみデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ にんじん だいこん みつば	ごめ むぎ こまあぶら さとう はるさめ かたくりこ アーモンド	640	24.3	2.8
16	ソフト麺 ごまみそタンタンスープ 牛乳 大学かぼちゃ しょうが和え	ぶたにく だいすペースト ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり しょうが	ソフトめん あぶら ねりごま きどう かたくりこ ラー油 あぶら さとう みずあめ ごま	722	29.3	3.3
21	米粉コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き しょうゆフレンチサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だけのこ もやし セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ	ごめ(パン(乳)) ブルーベリージャム さとう あぶら じゃがいも	694	32.3	3.4
22	ごはん アルピレックス牛乳 鯛のねぎみそ焼き ゆかりあえ いもたき みかんゼリー	ぎゅうにゅう たい とりにく あつあげ みかんかじゅう	ながねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しそ ほししいたけ にんじん さやいんげん みかんかじゅう	ごめ さとう あぶら こんにゃく さといも さとう グラニューとう	624	28.0	2.2
26	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれ 小松菜のツナ和え さつま汁	ぎゅうにゅう とうふ ツナ ぶたにく だいすペースト うすあげ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	ごめ はくくりきご ごめこ あぶら さとう ごま かたくりこ こんにゃく さつまいも	672	25.1	2.1
27	ごはん 牛乳 いかげそメンチカツのソースがけ 山海サラダ 鶏だんごの豆乳スープ	ぎゅうにゅう いか タラすりみ くきわかめ とりだんご とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう きゅうり えのきたけ にんじん だいこん しめじ ほくさい ながねぎ	ごめ パンご こむぎご でんぷん さとう ごまあぶら さとう	702	24.2	2.7
28	さんまの蒲焼き丼(白ごはん) 牛乳 五色あえ なめこのみそ汁	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし だいすペースト とうふ	きゃべつ もやし にんじん ほうれんそう コーン だいこん なめこ ながねぎ	ごめ でんぷん あぶら さとう ごま	598	22.1	2.0
29	ごはん 牛乳 ポーケケチャップ おかかマヨサラダ わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず かつおぶし たまご わかめ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん きゃべつ にんじん えのきたけ もやし ながねぎ	ごめ あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	630	27.3	2.1
30	大麦類 けんちんかけ汁 牛乳 肉詰めいなりの含め煮 青菜のチーズ和え	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく とりにく チーズ	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ まいたけ ながねぎ にんじん たまねぎ ごまつな もやし にんじん	ごめ さといも さとう でんぷん こむぎご	653	30.0	3.9



★6年生給食なし

★6年生給食なし

☆**材料の太字は村上産の食べ物です。**

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※（ ）は、食物アレルギー対応のため表示してあります。