

# 平成 29 年 9 月 予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こ ン だ て め い	エネ ルギ ー kcal	脂質 塩分 g	お も な ざ い り よ う め い		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる
1 (金)	シュガートースト 牛乳 あじつけミートボール2 5年より3 ごぼうサラダ ラビオリスープ	599	25.3 3.0	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく たまご だいち	パン マーガリン こむぎこ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし ごぼう
4 (月)	チキントマトカレー(むぎごはん トマトカレー) 牛乳 オムレツ ヨーグルトあえ	773	21.5 2.6	牛乳 とりにく たまご なまクリーム ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト えだまめ りんご もも パイナップル
5 (火)	サラダうどん(ひやしうどん サラダうどんのぐ) 牛乳 おさかなソーセージのもみじあげ マスカットゼリーあえ	621	14.7 3.5	牛乳 わかめ おさかなソーセージ	ソフトめん てんぷらこ あぶら さとう とうもろこし	キャベツ きゅうり にんじん もやし マスカット りんご ナタデココ
6 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのパーベキューソース かぼちゃのごまがらめ とうがんのスープ	661	21.2 2.4	牛乳 えび とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	とうがんにんじん ねぎ たまねぎ りんご かぼちゃ
7 (木)	てまきごはん(ごはん いかフリッター2 たまご やき ツナマヨネーズあえ のり しょうゆ) 牛乳 もずくのみそしる	710	28.0 3.2	牛乳 いか たまご のり ツナ もずく とうふ	ごはん あぶら マヨネーズ こむぎこ	きゅうり にんじん ねぎ
8 (金)	コロケパン(バターロール たまごサラダコロケ ソース コールスローサラダ) 牛乳 スパゲティーミートソース	706	27.3 2.7	牛乳 ぶたにく だいち チーズ たまご	バターロール スパゲティー あぶら じゃがいも パンこ とうもろこし	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム グリンピース キャベツ
11 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのぴりからいため ひややつこ(しょうゆ) はんぺんのすましじる	630	18.3 2.6	牛乳 はんぺん ぶたにく とうふ	ごはん ふ さとう あぶら	にんじん ねぎ しめじ キャベツ たまねぎ
12 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 にらまんじゅう1 4年より2 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	635	18.3 3.6	牛乳 ぶたにく	ソフトめん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ メンマ ブロッコリー カリフラワー にら
13 (水)	にしよごはん(ごはん そぼろ いらたまご) 牛乳 だいこんサラダ じゃがいものみそしる	692	20.8 3.0	牛乳 ぶたにく だいち たまご とうふ あぶらあげ	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん	にんじん ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ
14 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ いろいろひじきに けんちんじる	612	16.5 2.6	牛乳 とうふ さんま ひじき さつまあげ	ごはん さとも あぶら さとう とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ
15 (金)	ナンカレー(ナン カレードチキン) 牛乳 まめピューレのシチュー フルーツしらたま	608	17.4 2.9	牛乳 とりにく だいち いんげんまめ しらたま	ナン こむぎこ マーガリン じゃがいも しらたま	にんじん たまねぎ ピーマン もも パイナップル
19 (火)	マーボーめん(ソフトめん マーボーじる) 牛乳 ミートソースはるまき マンゴーアンニンゼリーあえ	611	21.4 2.6	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	ソフトめん さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん もやし たまねぎ にら たけのこ もも マンゴー
20 (水)	ハヤシライス(ごはん ぶたにくのハヤシ) 牛乳 ししゃもいそべフリッター1 4年より2 れいとうみかん	740	24.2 2.3	牛乳 ぶたにく ししゃも	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト みかん
21 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかななんばんづけ きりぼしだいこんのいために もやしのみそしる	632	17.3 2.8	牛乳 とうふ あぶらあげ ほき さつまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん もやし ねぎ だいこん
22 (金)	てりやきハンバーグ(パーガーパン てりやきハン バーグ シーザーサラダ) 牛乳 ほうれんそうのクリームスープ	631	24.2 3.4	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ	パン パンこ さとう ごま でんぷん マーガリン あぶら クルトン とうもろこし	たまねぎ にんじん ほうれん そう キャベツ きゅうり レモ ン
25 (月)	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ にくじゃが ライチジュレあえ	736	28.3 2.6	牛乳 ぶたにく いか	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく トマト パイナップル もも ライチ
26 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) 牛乳 だいこんのもの さつまいもむしパン	662	15.6 3.3	牛乳 とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ	ソフトめん こむぎこ さつま いも さとう あぶら	にんじん たけのこ ほうれん そう ねぎ しいたけ だいこ ん
27 (水)	ごはん 牛乳 さばのさらさあげ きゅうりとキャベ ツのあさづけ なすのみそしる	674	26.3 2.1	牛乳 とうふ あぶらあげ さば	ごはん でんぷん あぶら	なす ねぎ しょうが きゅうり キャベツ
28 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのごま あえ たまごとえだまめのスープ	748	16.5 1.8	牛乳 ベーコン たまご とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ レモン キャベツ
29 (金)	ミルクパン 牛乳 ぶたにくのケチャップやき ほうれんそうのソテー いなかスープ	629	28.0 3.4	牛乳 スキムミルク ベーコン うずらのたまご ぶたにく	コッペパン マーガリン とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ほうれんそう
給食回数 20 回 平均		666	21.6 2.8	都合により献立の内容を変更することがあります。 使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問 い合わせください。		