

2022

# 7.8月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月	火	水	木	金																																								
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中					<p>1</p> <p>キャベツとハムのサラダ かぼちゃミート コロッケ コーンピラフ ミキストローネ</p> <p>牛乳 ハム ベーコン ミックスピーズ にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし セロリ パセリ トマト しいたけ キャベツ しょうが かぼちゃ 米 米油 砂糖 マカロニ</p> <table border="1"> <tr><td>700</td><td>18.5</td><td>19.8</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>786</td><td>20.6</td><td>20.8</td><td>3.4</td></tr> </table>	700	18.5	19.8	3.0	786	20.6	20.8	3.4																																
	700	18.5	19.8	3.0																																									
786	20.6	20.8	3.4																																										
4	5	6	7	8																																									
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>4</p> <p>ごまあえ さんまおろし煮 麦ごはん わかめのみそ汁</p> <p>牛乳 さんま わかめ みそ こんぶ かつお節 にんじん もやし キャベツ ほうれん草 だいこん ねぎ 米 麦 米油 ごま 砂糖 じゃがいも</p> <table border="1"> <tr><td>645</td><td>24.9</td><td>18.4</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>743</td><td>28.4</td><td>20.7</td><td>2.7</td></tr> </table>	645	24.9	18.4	2.2	743	28.4	20.7	2.7	<p>5</p> <p>ブロッコリー おかかあえ 塩からあげ 幼1個 小中2個 麦ごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳 油揚げ みそ かつお節 昆布 鶏肉 ブロッコリー もやし ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ 小松菜 米 麦 米油 でんぶん</p> <table border="1"> <tr><td>691</td><td>27.9</td><td>20.5</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>782</td><td>30.1</td><td>21.6</td><td>2.3</td></tr> </table>	691	27.9	20.5	1.8	782	30.1	21.6	2.3	<p>6</p> <p>ヨーグルト イタリアンサラダ 豚肉と なすの ポロネーゼ スパゲッティ</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ヨーグルト にんじん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ なす ピーマン トマト スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉</p> <table border="1"> <tr><td>626</td><td>25.4</td><td>13.6</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>814</td><td>32.0</td><td>15.3</td><td>2.0</td></tr> </table>	626	25.4	13.6	1.7	814	32.0	15.3	2.0	<p>7</p> <p>セタゼリー チーズサラダ 星形ハンバーグ 麦ごはん すまし汁</p> <p>牛乳 チーズ 豆腐 鶏肉 しめじ マッシュルーム にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ 米 米油 砂糖 ふ</p> <table border="1"> <tr><td>686</td><td>24.0</td><td>19</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>787</td><td>27.5</td><td>21.2</td><td>2.8</td></tr> </table>	686	24.0	19	2.4	787	27.5	21.2	2.8	<p>8</p> <p>フレンチサラダ 白身魚ピザ焼き コンソメスープ アップルパン</p> <p>牛乳 鶏肉 ベーコン にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ アップルパン 米油 じゃがいも</p> <table border="1"> <tr><td>649</td><td>27.2</td><td>18.2</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>748</td><td>31.0</td><td>20.8</td><td>3.4</td></tr> </table>	649	27.2	18.2	3.0	748	31.0	20.8	3.4
645	24.9	18.4	2.2																																										
743	28.4	20.7	2.7																																										
691	27.9	20.5	1.8																																										
782	30.1	21.6	2.3																																										
626	25.4	13.6	1.7																																										
814	32.0	15.3	2.0																																										
686	24.0	19	2.4																																										
787	27.5	21.2	2.8																																										
649	27.2	18.2	3.0																																										
748	31.0	20.8	3.4																																										
11	12	13	14	15																																									
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>11:20 下校</p>		<p>14</p> <p>えだまめサラダ あじ塩こうじ焼き 麦ごはん なすのみそ汁</p> <p>牛乳 アジ わかめ 油揚げ みそ 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ なす 米 米油 砂糖 じゃがいも</p> <table border="1"> <tr><td>618</td><td>18.6</td><td>14.4</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>740</td><td>20.9</td><td>16.3</td><td>2.7</td></tr> </table>	618	18.6	14.4	2.0	740	20.9	16.3	2.7	<p>15</p> <p>ゴーヤチャンプル 照り焼きチキン 麦ごはん オニオントマト スープ</p> <p>牛乳 鶏肉 ソーセージ 豆腐 卵 ベーコン にんじん ゴーヤ 玉ねぎ トマト パセリ 米 ごま油 米油 マカロニ</p> <table border="1"> <tr><td>684</td><td>26.8</td><td>20.4</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>778</td><td>29.4</td><td>22.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	684	26.8	20.4	2.3	778	29.4	22.2	2.7																									
618	18.6	14.4	2.0																																										
740	20.9	16.3	2.7																																										
684	26.8	20.4	2.3																																										
778	29.4	22.2	2.7																																										
7/19	8/23	8/24	8/25	8/26																																									
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>7/19</p> <p>お弁当当日</p>	<p>8/23</p> <p>キャベツの おひたし ソースとんかつ 麦ごはん えのきのみそ汁</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ 米 さといも ごま つきこん</p> <table border="1"> <tr><td>620</td><td>25.4</td><td>14.1</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>725</td><td>29.4</td><td>15.4</td><td>2.5</td></tr> </table>	620	25.4	14.1	2.1	725	29.4	15.4	2.5	<p>8/24</p> <p>シャキシャキ ポテトサラダ きのこ信田 肉うどんかけ汁 ソフトめん</p> <p>牛乳 きのこと 糸かま 豚肉 油揚げ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ねぎ めん じゃがいも ノンエッグマヨ</p> <table border="1"> <tr><td>684</td><td>31.3</td><td>22.6</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>867</td><td>31.8</td><td>25.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	684	31.3	22.6	3.0	867	31.8	25.3	3.5	<p>8/25</p> <p>冷凍パイン 夏野菜カレー 麦ごはん ツナときゅうり のサラダ</p> <p>牛乳 まぐろ 大豆 鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト りんご カウトパイン 米 米油 じゃがいも カレー</p> <table border="1"> <tr><td>707</td><td>21.2</td><td>23.0</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>822</td><td>24.4</td><td>26.1</td><td>2.9</td></tr> </table>	707	21.2	23.0	2.4	822	24.4	26.1	2.9	<p>8/26</p> <p>ひじきいため煮 さばのみそ煮 麦ごはん とん汁</p> <p>牛乳 さば ひじき さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 枝豆 にんじん ごぼう だいこん ねぎ 米 米油 たらき 砂糖 さといも こんにやく</p> <table border="1"> <tr><td>719</td><td>30.8</td><td>22.4</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>807</td><td>33.8</td><td>23.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	719	30.8	22.4	2.5	807	33.8	23.4	2.8								
620	25.4	14.1	2.1																																										
725	29.4	15.4	2.5																																										
684	31.3	22.6	3.0																																										
867	31.8	25.3	3.5																																										
707	21.2	23.0	2.4																																										
822	24.4	26.1	2.9																																										
719	30.8	22.4	2.5																																										
807	33.8	23.4	2.8																																										
8/29	8/30	8/31	<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>																																										
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>8/29</p> <p>コーンサラダ 豆腐そぼろあん包み 麦ごはん 冬瓜のスープ</p> <p>牛乳 豆腐 鶏肉 ハム 玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり 冬瓜 米 かたくり粉 砂糖 はるさめ</p> <table border="1"> <tr><td>636</td><td>18.5</td><td>17.0</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>737</td><td>20.8</td><td>18.9</td><td>2.5</td></tr> </table>	636	18.5	17.0	2.1	737	20.8	18.9	2.5	<p>8/30</p> <p>野菜のごま酢あえ 五目厚焼きたまご わかめごはん 肉じゃが</p> <p>牛乳 わかめ 玉子 豚肉 にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ 枝豆 米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも しらす</p> <table border="1"> <tr><td>684</td><td>24.2</td><td>19.1</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>764</td><td>28.2</td><td>21.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	684	24.2	19.1	2.4	764	28.2	21.5	2.9	<p>8/31</p> <p>わかめサラダ パオズ 幼1個、小中2個 タンタンめん かけ汁 中華めん</p> <p>牛乳 パオズ 糸かま わかめ 豚肉 キャベツ にんじん しいたけ もやし たけのこ りんご ねぎ めん 砂糖 ごま かたくり粉</p> <table border="1"> <tr><td>614</td><td>27.6</td><td>16.6</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>794</td><td>34.5</td><td>18.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	614	27.6	16.6	2.7	794	34.5	18.6	3.1	<p>栄養所要量の基準</p> <p>上段は小学生・下段は中学生</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>650kcal</td><td>26.8g</td><td>18.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>830kcal</td><td>34.2g</td><td>23.1g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g					
636	18.5	17.0	2.1																																										
737	20.8	18.9	2.5																																										
684	24.2	19.1	2.4																																										
764	28.2	21.5	2.9																																										
614	27.6	16.6	2.7																																										
794	34.5	18.6	3.1																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																										
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																										
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																										