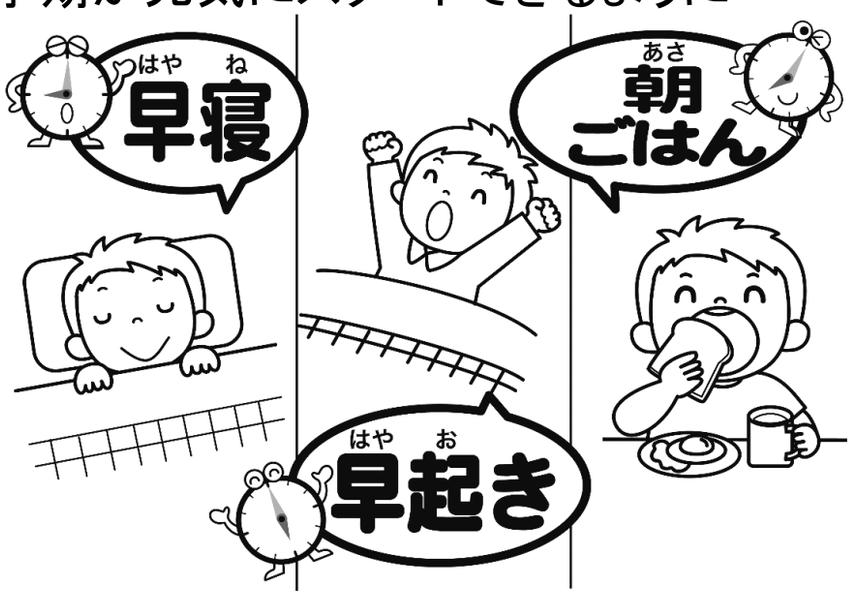
平成２９年　９月　学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

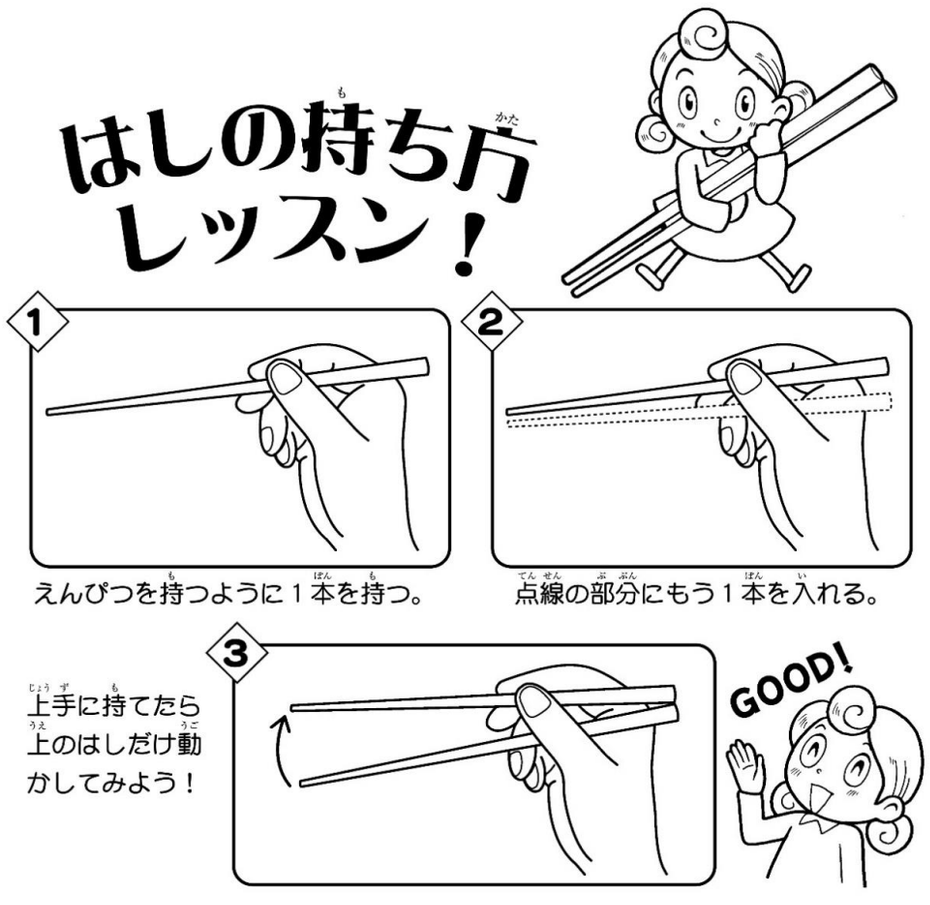
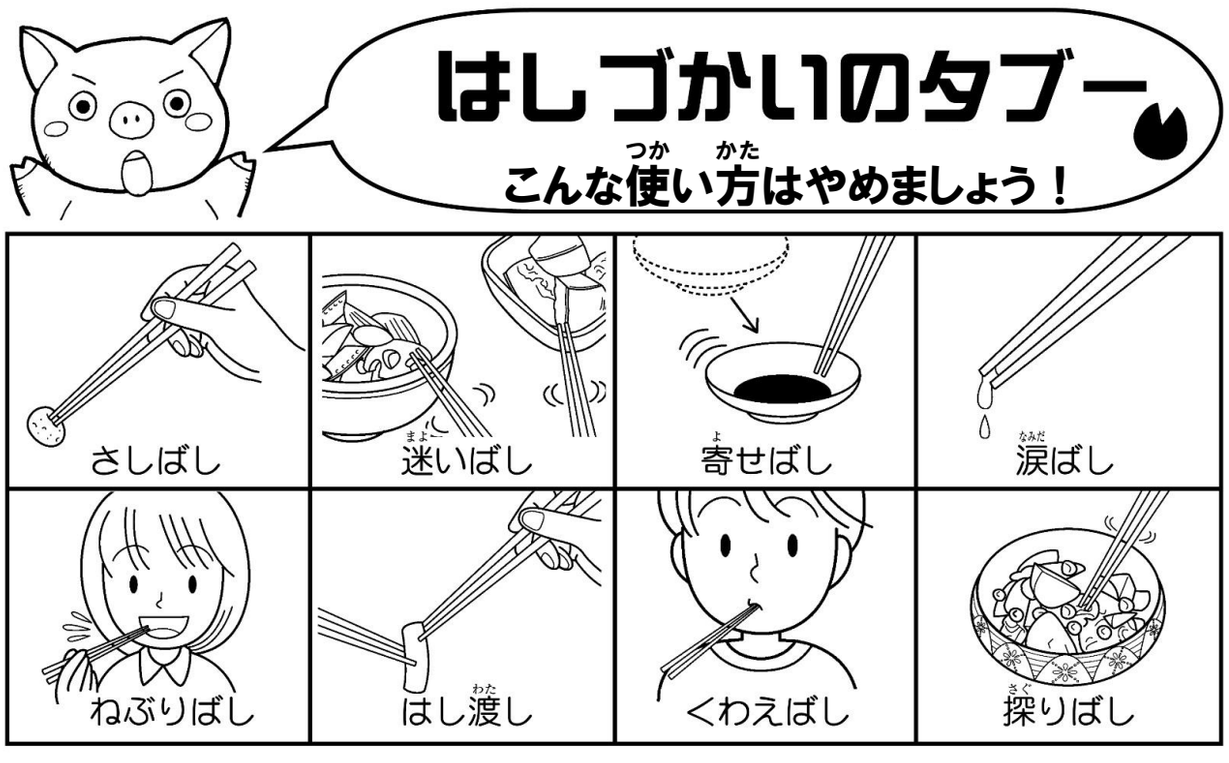
ひにち	ようび	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal / たんぱく質 g
			赤 血や肉のもとになる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
4	月	むぎごはん		こめ　むぎ		643 / 19．9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なつやさいカレー	ぶたにく　スキムミルク	あぶら	たまねぎ　かぼちゃ　なす　ピーマン　にんじん　トマト　しょうが　にんにく　おろしりんご	
		フルーツミックス		カクテルゼリー	みかん　おうとう　パイン	
5	火	こがたコッペパン		コッペパン		590 / 23．4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパゲティミートソース	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく	スパゲティ　あぶら	たまねぎ　にんじん　セロリ　しめじ　ピーマン　にんにく	
		かいそうサラダ	かいそう	さとう　あぶら	きゅうり　コーン	
		きょほう			きょほう	
6	水	ごはん		こめ		601 / 20．7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめじる	とりにく　はんぺん	はるさめ	たけのこ　たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ	
		マーボーなす	ぶたひきにく　あかみそ	あぶら　さとう　でんぷん	なす　たまねぎ　にんじん　しょうが　グリンピース　にんにく	
7	木	コッペパン		コッペパン		584 / 23．0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　セロリ　トマト	
		ボイルウインナー	ウインナー			
		キャベツのピクルス		さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	
8	金	しそむぎごはん		こめ　むぎ	しそごはんのもと	630 / 26．8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうがんのすいもの	とりにく　はんぺん	でんぷん	とうがん　しいたけ　ねぎ	
		さばのみそに	さばのみそに			
		もやしとコーンのあえもの		さとう　ごま	もやし　コーン	
11	月	むぎごはん		こめ　むぎ		604 / 23．8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マロニースープ	とりにく	あぶら　マロニー	たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ　しょうが	
		ぶたキムチ	ぶたにく　むぎみそ　あかみそ	あぶら　さとう	キャベツ　もやし　にら　しょうが　はくさいキムチ　にんにく	
		あおりんごゼリー		あおりんごゼリー		
12	火	パインパン		パインパン		638 / 22．7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいものベーコンに	ぶたにく　ベーコン	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　インゲン	
		オムレツ	オムレツ			
		キャベツとコーンのサラダ		さとう　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　コーン	
13	水	ゴーヤマンライス	ぶたひきにく	こめ　あぶら	コーン　ゴーヤ　しょうが	644 / 23．4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめスープ	とうふ　わかめ	ごまあぶら　ごま	たまねぎ　えのき　ねぎ	
		エビチリソース	エビフリッター	あぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　きピーマン　にんにく　しょうが	
14	木	コッペパン		コッペパン		580 / 22．0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンチャウダー	とりにく　ベーコン　ぎゅうにゅう　なまクリーム	じゃがいも　あぶら　こむぎこ　バター	コーン　たまねぎ　パセリ	
		ゴマドレッシングサラダ		さとう　あぶら　ごま	キャベツ　きゅうり　アスパラガス	
15	金	むぎごはん		こめ　むぎ		586 / 25．1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらたまじる		しらたま	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ	
		とりにくのさっぱりに	とりにく	さとう	しょうが　ふかねぎ	
		きゅうりのひじきあえ	しそあじひじき		きゅうり　にんじん	

２学期が元気にスタートできるように・・・



朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

平成２９年　９月　学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤　血や肉のもとになる	黄　熱や力のもとになる	緑　体の調子をととのえる	
19	火	こがたコッペパン		コッペパン		579 25．5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくビーフン	ぶたにく　いか	ビーフン　あぶら　ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　たけのこ　ピーマン しいたけ	
		カリポリアーモンド	にぼし	アーモンド　さとう		
		ももゼリー		ももゼリー		
20	水	むぎごはん		こめ　むぎ		604 20．1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		けんちんじる	とりにく　とうふ		だいこん　にんじん　ごぼう　ふかねぎ	
		あげさといものにくみそがらめ	ぶたひきにく　ぎゅうひきにく　あかみそ	さといも　あぶら　でんぷん	ふかねぎ　しょうが　にんにく	
21	木	コッペパン		コッペパン		588 26．7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	ぶたにく　ベーコン　だいず	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　グリンピース	
		ツナサラダ	ツナ	さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり　コーン	
22	金	はぎのはなごはん	あずき	こめ　もちごめ	えだまめ	582 26．2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		すましじる	とうふ　はんぺん		たまねぎ　にんじん　えのき	
		さんまゆずみそに	さんまゆずみそに			
		きゅうりのゆかりあえ			きゅうり　しそごはんのもと	
25	月	むぎごはん		こめ　むぎ		649 28．4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうやどうふのちゅうかに	ぶたにく　こうやどうふ　あかみそ	ごまあぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ　えだまめ しいたけ　しょうが　にんにく	
		しゅうまい	しゅうまい			
		さんしょくナムル		ごま　さとう　ごまあぶら	にんじん　ピーマン　もやし	
26	火	くろざとうパン		くろざとうぱん		616 26．3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうがんスープ	とりにく　ベーコン		とうがん　たまねぎ　にんじん　パセリ	
		タラのオーロラに	タラ	あぶら　でんぷん　ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ　えだまめ	
		みかんゼリー		みかんゼリー		
27	水	むぎごはん		こめ　むぎ		641 21．7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		うまに	とりにく　あげかまぼこ	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　インゲン	
		ちぐさやき	ちぐさやき			
		きゅうりとはるさめのすのもの		はるさめ　さとう　ごま	きゅうり	
28	木	こがたコッペパン		コッペパン		591 25．1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレーうどん	ぶたにく　ちくわ	うどん	たまねぎ　にんじん　ねぎ	
		ごぼうサラダ		ごま　さとう　あぶら	ごぼう　きゅうり　コーン	
		かたぬきチーズ	チーズ			
29	金	ごはん		こめ		610 23．3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こんさいのごまじる	あぶらあげ　むぎみそ	ごま	だいこん　じゃがいも　にんじん　ごぼう ふかねぎ	
		とりにくのこうみいため	とりにく	ごまあぶら　さとう　あぶら	たまねぎ　キャベツ　ピーマン　しょうが