

# こんだて表

## 8・9月

令和5年度  
弥彦小学校

【8・9月のめあて】

協力して準備をし、  
きちんと後片づけを  
しよう

### 8・9月の弥彦産食材

- ◆米（100%弥彦産）
- ◆みそ
- ◆たまねぎ
- ◆じゃがいも
- ◆えだまめ
- ◆ぶどう



石川ぶどう園さんの  
ぶどう（巨峰）です。

<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。  
給食予定は、学校からのたよりで  
ご確認ください。  
献立は都合により変更となる場合  
がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 塩分(g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
8/30	水	トマトのハヤシライス	牛乳	ゆでえだまめ		ぶたにく だいす 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ	557 2.1
8/31	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのバーベキュー ガーリックポテト もずくスープ		ぶたにく なると とうふ もずく 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	529 2.0
9/1	金	マーボーなす丼	牛乳	ハンサンスー		ぶたにく とうふ だいす みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	なす しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	538 2.3
4	月	ルーローハン	牛乳	のざわなあえ はるさめスープ	世界の味めぐり 台湾	ぶたにく とうふ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ たけのこ えだまめ もやし チンゲンサイ のざわなづけ にんじん しいたけ ねぎ	520 2.0
5	火	ごはん	牛乳	レバーとポテトのあまからがらめ そくせきづけ わかめのみそしる		ぶたレバー あぶらあげ だいす こんぶ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	558 2.1
6	水	こうやとうふのあげに丼	牛乳	つみれじる	野外教室 5年生給食なし	とりにく こうやとうふ いわしのつみれ みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ	550 1.8
7	木	タンタンメン	牛乳	かみかみサラダ くろみつきなこもち	野外教室 5年生給食なし	ぶたにく だいす きなこ みそ 牛乳	ちゅうかめん あぶら ラー油 さとう くろみつ ごま しらたまもち	しいたけ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	678 2.3
8	金	ひきにくとだいすの カレーライス	牛乳	シャキシャキサラダ ぶどう（1人2個）	食育バランスアップ週間 （～9月12日まで）	ぶたにく だいす 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう カレールーウ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース きゅうり ぶどう	649 2.1
11	月	ごはん	牛乳	チキンごぼうのあげに いそかあえ けんちんじる		とりにく だいす とうふ のり 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	573 1.8
12	火	ごはん	牛乳	いかのねぎしおやき ごますあえ なまあげのちゅうかに	郡市陸上大会 6年生給食なし	いか ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ねぎ もやし こまつな にんじん チンゲンサイ	537 2.1
13	水	ごはん	牛乳	ささみカツ くきわかめのサラダ さわにわん		ぶたにく とりにく くきわかめ 牛乳	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	515 1.7
14	木	コッペパン マーマレードジャム	牛乳	スペイン風オムレツ コーンサラダ ミネストローネ	郡市陸上大会予備日 6年生給食なし	たまご チーズ ベーコン ウインナー だいす 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも マーマレードジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト缶	580 2.3
15	金	ごはん	牛乳	あげだしとうふのあんかけ じゃがいものカレーきんぴら なすのみそしる		ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん ピーマン だいこん なす ねぎ	545 1.9
18	月	敬老の日			給食なし				
19	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	スタミナメニュー	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう	たまねぎ きゅうり もやし にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	531 2.1
20	水	全校遠足			給食なし				
21	木	わかめごはん	牛乳	やさしいコロッケ しょうゆフレンチ まいたけのみそしる	食育の日メニュー	ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん まいたけ	527 2.6
22	金	ピピンパ (にく・ナムル)	牛乳	みそワタンスープ		ぶたにく とりにく みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう きゅうり チンゲンサイ えのきたけ	529 1.9
25	月	ごはん	牛乳	きりざい ひじきのいため煮 にくじゃが		ぶたにく ちくわ なっとう なまあげ ひじき 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	たくあん のざわなづけ にんじん さやいんげん たまねぎ きぬさや	546 2.3
26	火	全校遠足予備日			給食なし				
27	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ゆかりあえ さつまじる		たまご とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ さつまいも	もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな ゆかり	525 2.1
28	木	ソフトめん	牛乳	ナポリタンソース ジャーマンポテト		ウインナー ベーコン 牛乳	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマトピューレ	586 2.1
29	金	ごはん	牛乳	しろみざかなとだいすのレモンあえ おひたし しらたまじる		たら だいす あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも しらたまもち	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ レモン	588 2.0