

# 2023年度8・9月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

★年間もくひょう★

なかよく楽しく食事をしよう

☆8、9月のもくひょう☆

残さず食べよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。この時期に大切なことは、生活リズムを整えることです。早寝・早起きして朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、元気に学校生活を送ってください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 小学校 給食献立

検索

月	火	水	木	金												
<b>8/28</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんまいごはん</b> ●こめ ●はつがげんまい <b>チキンカレーライスのご</b> ●とりにく ●こめこカレールウ ▲つちしょうが チキンフイヨン ▲にんにく ケチャップ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん のうこうソース ●じゃがいも しょうゆ ●こんぶパウダー しお ●サラダあぶら こしょう <b>フルーツミックス</b> ▲ラ・フランス(ようなし・かんづめ) ▲ダイスゼリー(ぶどう)	<b>29</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>マーボー豆腐</b> ●ぶたにく ●かたくりこ ▲つちしょうが チキンフイヨン ▲にんにく テンメンジャン ●とうふ トウバンジャン ●あおねぎ りょうりしゅ ●サラダあぶら しょうゆ ●あかみそ しお <b>なつのさわやかとうがんスープ</b> ●とりにく チキンフイヨン ▲とうがん(またはかもちり) うすくちしょうゆ ▲オクラ しお ▲トマト こしょう	<b>30</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>ジャーマンポテト</b> ●ベーコン ●サラダあぶら ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲にんじん しお ●じゃがいも こしょう ▲パセリ <b>ミネストローネ</b> ●ぎゅうにく ●オリーブオイル ▲にんじん チキンフイヨン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲トマト(みず)に こしょう ●こめこマカロニ(ほし)	<b>31</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こくとうパン <b>ホキのバジルふうみやき</b> ●ホキ ●オリーブオイル ▲たまねぎ しお ▲バジル こしょう <b>スコッチブロス</b> ●ベーコン ▲セロリ ▲にんじん チキンフイヨン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ●じゃがいも しお ●おおむぎ こしょう	<b>9/1</b> ●ぎゅうにゅう <b>ひじきごはん</b> ●こめ ●こんぶパウダー ●ひじき りょうりしゅ ●あぶらあげ しょうゆ ▲にんじん みりん・しお <b>すいとん</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ぼうさい ひ 防災の日</span> ●とりにく ▲あおねぎ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ●さといも しょうゆ ●すいとん みりん・しお <b>ツナとやさいのいためもの</b> ●まぐろあぶらづけ しお ▲キャベツ こしょう ▲ホールコーン しょうゆ												
<b>4</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>タコライスのご</b> ●ぶたにく ●サラダあぶら ▲にんにく ケチャップ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん しお・こしょう ▲トマト(みず)に チリパウダー <b>スライスチーズ</b> <b>もずくスープ</b> ●とりにく とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ●もずく こしょう	<b>5</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>ぶたにくとまるてんのにももの</b> ●ぶたにく ●さとう ●まるてん けずりぶし ▲たまねぎ みりん ▲さんどまめ うすくちしょうゆ <b>なめこのみそしる</b> ●とりにく ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ けずりぶし ▲なめこ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         スタディメニュー                          ねん どうとく                          6年 道徳                          『緑の闘志 ワンガリ・マータイ』                     </div>	<b>6</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>ポークミンチカツ</b> ●ポークミンチカツ ●あぶら <b>ちゅうのうソース</b> <b>コーンスープ</b> ●とりにく ●こめこホワイトルウ ▲にんじん とりがら ▲たまねぎ セロリ ●じゃがいも ローリエ ▲ホールコーン しお ▲クリームコーン こしょう ▲パセリ	<b>7</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>ツナとかぼちゃのオープンやき</b> ●まぐろあぶらづけ ●たまごなしマヨネーズ ▲かぼちゃ しお ▲たまねぎ こしょう <b>レタススープ</b> ●ベーコン とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲レタス うすくちしょうゆ しお・こしょう	<b>8</b> ●ぎゅうにゅう <b>とりめし</b> ●こめ しょうゆ ▲ごぼう みりん ●とりにく りょうりしゅ ●さとう <b>メヒカリのからあげ</b> ●メヒカリ(こなつき) ●あぶら <b>とうふのすましじる</b> ●とうふ けずりぶし ▲にんじん だしこんぶ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ みりん ●わかめ しお ▲あおねぎ												
<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>あじつけのり</b> <b>にくじゃが</b> ●ぎゅうにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ さとう ▲にんじん けずりぶし ●じゃがいも みりん ▲さんどまめ しょうゆ いとこんにやく <b>やさいのごまじゃこいため</b> ●ほしちりめん ●しろこま ▲キャベツ ●ごまあぶら ▲こまつな しょうゆ・みりん	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>チンジャオロースー</b> ●ぶたにく ▲ピーマン ▲にんにく ●サラダあぶら ▲つちしょうが ●さとう ▲たまねぎ ●かたくりこ ▲にんじん しょうゆ・りょうりしゅ ▲たけのこ しお・オウスターソース <b>ピーンスープ</b> ●とりにく とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお・こしょう ●ピーン	<b>13</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>ポークシチュー</b> ●ぶたにく ●こめこブラウンルウ ▲にんにく チキンフイヨン ▲たまねぎ ケチャップ ▲にんじん しょうゆ ●じゃがいも のうこうソース ▲トマト(みず)に こしょう ●サラダあぶら <b>フルーツミックスゼリー</b> ▲フルーツゼリー(かんづめ) ▲パイン(かんづめ)	<b>14</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>ホキのコーンごろもフライ</b> ●ホキのコーンごろもフライ ●あぶら <b>やさいのようふうに</b> ●フランクフルトソーセージ とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ●じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	<b>15</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>あまからチキンどんのご</b> ●とりにく ●さとう ▲にんじん ●かたくりこ ▲たまねぎ ●しょうゆ ▲しろねぎ こしょう ▲ぶなしめじ しょうゆ ●サラダあぶら りょうりしゅ <b>わかめスープ</b> ●やきぶた チキンフイヨン ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ しお ▲にら こしょう ●わかめ												
<b>18</b> <div style="text-align: center;">                         けいろう ひ  <b>敬老の日</b> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 35%; text-align: center;">岸和田市 実施基準</td> <td style="width: 35%; text-align: center;">8.9月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td style="text-align: center;">625</td> <td style="text-align: center;">563</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td style="text-align: center;">13~20 <small>摂取エネルギー 全体の</small></td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td style="text-align: center;">20~30 <small>摂取エネルギー 全体の</small></td> <td style="text-align: center;">28</td> </tr> </table>		岸和田市 実施基準	8.9月の平均	エネルギー (キロカロリー)	625	563	たんぱく質 (パーセント)	13~20 <small>摂取エネルギー 全体の</small>	15	脂質 (パーセント)	20~30 <small>摂取エネルギー 全体の</small>	28	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">                         毎月19日は  <b>食育の日</b> </div> <b>たこのからあげ</b> ●たこ(こなつき) ●あぶら <b>とうふのちゅうかに</b> ●ぶたにく ●サラダあぶら ▲つちしょうが ●かたくりこ ▲にんじん チキンフイヨン ▲たまねぎ みりん ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しょうゆ ●とうふ しお ▲あおねぎ	<b>20</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>カレーソース</b> ●ぎゅうにく ●サラダあぶら ▲つちしょうが ●こめこカレールウ ▲にんにく チキンフイヨン ▲たまねぎ カレーこ ▲にんじん しょうゆ ▲ピーマン ウスターソース ●ひよこまめ ケチャップ ●レンズまめ しお <b>かぼちゃのコンソメスープ</b> ●とりにく ▲パセリ ▲にんじん チキンフイヨン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲かぼちゃ しお・こしょう	<b>21</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●うずまきパン <b>きのこのグラタンふう</b> ●とりにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ ●バター ▲にんじん ●こむぎこ ●じゃがいも ●ぎゅうにゅう ▲ぶなしめじ ●こなチーズ ▲エリンギ ▲パセリ ▲マッシュルーム チキンフイヨン ▲マカロニ しお ●サラダあぶら こしょう <b>キャベツときゅうりのサラダ</b> ▲キャベツ ▲きゅうり <b>たまねぎドレッシング</b>	<b>22</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>ぶたどんのご</b> ●ぶたにく ●サラダあぶら ▲つちしょうが ●さとう ▲たまねぎ みりん ▲ぶなしめじ しょうゆ ▲あおねぎ <b>うおそうめんのすましじる</b> ●うおそうめん けずりぶし ▲にんじん だしこんぶ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲こまつな みりん しお
	岸和田市 実施基準	8.9月の平均														
エネルギー (キロカロリー)	625	563														
たんぱく質 (パーセント)	13~20 <small>摂取エネルギー 全体の</small>	15														
脂質 (パーセント)	20~30 <small>摂取エネルギー 全体の</small>	28														
<b>25</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>マーボーなす</b> ●ぶたにく ●あかみそ ▲つちしょうが ●かたくりこ ▲にんにく チキンフイヨン ▲にんじん テンメンジャン ▲なす トウバンジャン ▲あおねぎ りょうりしゅ ●サラダあぶら しょうゆ・しお <b>はるさめスープ</b> ●とりにく とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ●はるさめ こしょう	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>さけのしおやき</b> ●しおさけ <b>みそしる</b> ●とりにく ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ けずりぶし ▲ふともやし	<b>27</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●コッペパン <b>メープルシロップ</b> <b>はっぼうさい</b> ●ぶたにく ▲チンゲンサイ ▲つちしょうが ●サラダあぶら ▲にんじん ●かたくりこ ▲たけのこ チキンフイヨン ▲たまねぎ りょうりしゅ ▲キャベツ しょうゆ ▲ほししいたけ しお ●うずらたまご こしょう <b>スパイスまめ</b> ●だいず こしょう ●かたくりこ カレーこ ●あぶら チリパウダー しお	<b>28</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●げんりょうこくとうパン <b>こめこヌードル</b> ●やきぶた とりがら ▲にんじん にぼし ▲ふともやし あおねぎ ▲チンゲンサイ つちしょうが ▲あおねぎ しょうゆ ●わかめ うすくちしょうゆ ●フォー しお・こしょう <b>ぎゅうにくのやさしいため</b> ●ぎゅうにく ●サラダあぶら ▲にんにく ●さとう ▲にんじん しょうゆ ▲たまねぎ しお ▲キャベツ こしょう ▲ピーマン	<b>29</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうなめし</b> ●こめ しお ▲かんそうあおな <b>いもとだんごに</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">つきみこんだて 月見献立</span> ●ぎゅうにく けずりぶし ●さといも しょうゆ ●しらたまもち みりん ●さとう <b>とうふとあぶらあげのみそしる</b> ●とうふ ▲あおねぎ ●あぶらあげ ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲たまねぎ けずりぶし ▲ぶなしめじ <b>つきみゼリー(りんご)</b>												

●..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちょうしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。