

2024年(令和6年)8・9月こんだてひょう(A)

日(曜)	29日(木)	30日(金)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	ごはん マーボー豆腐 ナムル	パン くるまめきなこクリーム とりにくのソテー にくだんごスープ	カレーライス (ごはん・ やさいかレー) ごぼうサラダ	★あかしっ子大好きメニュー パン にくみハンバーグ ★ポトフ	★季節の料理 シャキシャキそばろどん (ごはん・ シャキシャキ そばろどんのぐ) ★とうがんのスープ	★季節の料理 ごはん ★ぶたにくとなすの ポンずあえ さつまじる	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーセージ・ キャベツのソテー・ スライスチーズ) ミネストローネ 牛乳	ごはん トッポギいりテジカルピ うずらたまごのスープ	パン コーンソイチャウダー うみとはたけのサラダ	★季節の料理 ごはん小 ★ゴーヤのかきあげ ごもくうどん	★敬老の日献立 ごはん さばのしょうがに キャベツのごまいため ぐだくさんじる
ざいり	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> おたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> にら 3 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> きゅうり 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 黒豆きな粉クリーム 10 <input type="checkbox"/> とうり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> 赤ピーマン 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> 酢 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> 肉だんご 35 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> たけのこ 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 15 <input type="checkbox"/> なす 5 <input type="checkbox"/> トマト 8 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 7 <input type="checkbox"/> カレールウ① 7 <input type="checkbox"/> カレールウ② 5 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 <input type="checkbox"/> 酢 0.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ハンバーグ 60 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 13 <input type="checkbox"/> ケチャップ 8 <input type="checkbox"/> ウスターソース 3 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 65 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とりひき肉 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 16 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 4.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1.5 <input type="checkbox"/> みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3 <input type="checkbox"/> とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> とうがん 40 <input type="checkbox"/> おた肉 25 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> こんにゃく 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> なす 15 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 1.5 <input type="checkbox"/> おた肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> ぼん酢しょうゆ 5 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> レバーフランク 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.03 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> スライスチーズ 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 80 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> おた肉 35 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> コチュジャン 2 <input type="checkbox"/> うずら卵 25 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> 清酒 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 35 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ゴーヤ 5 <input type="checkbox"/> ごぼう 5 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> とうもろこし 3 <input type="checkbox"/> くきわかめ 0.2 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 7 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> 水 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7 <input type="checkbox"/> うどん 65 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 90 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> 水 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> さつまいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> わかめ 0.3 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

目標「規則正しい食生活をしよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き) おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか) おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品

♥あかしっ子大好きメニュー♥ 3日(火)ポトフ

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は『ポトフ』です。
給食のポトフは、チキンフランクや鶏肉、野菜を炒め、コトコト煮込んで作ります。給食室の大きな釜で作るので、とても美味しくできあがります。



季節の料理



とうがんのスープ



ぶたにくとなすの
ポンずあえ



ゴーヤのかきあげ

イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。

お知らせ
給食開始日は学校によって異なります。

