



# 8月・9月こんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校  
《牛乳は毎日つきます》

(月) 米飯	(火) 加工米飯	(水) 加工パン	(木) 麦ご飯	(金) コッパン
<b>30 (月)</b> 米飯 夏野菜マーボー 中華サラダ 	<b>31 (火)</b> チキンライス じゃがいものチーズ 煮 キャベツのスープ	<b>1 (水)</b> 味付けパン ポークビーンズ かんぴょうサラダ	<b>2 (木)</b> 麦ご飯 豚キムチ丼 みそワタンスープ 冷凍みかん	<b>3 (金)</b> きな粉揚げパン 切干大根のごま和え かきたま汁
<b>6 (月)</b> 米飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし	<b>7 (火)</b> 五目ご飯 鶏の照り焼き すまし汁	<b>8 (水)</b> 国産小麦パン 白身魚のフィッシュ バーガー ミネストローネ	<b>9 (木)</b> 麦ご飯 チキンカレー フルーツパンチ 福神漬け	<b>10 (金)</b> 小型パン きつねうどん パリパリ和え いちごジャム
<b>13 (月)</b> 米飯 ロースかつ(ソース) キャベツ 小松菜と油揚げの みそ汁	<b>14 (火)</b> へしこチャーハン ぎょうざ わかめスープ 	<b>15 (水)</b> ミルクパン 夏野菜ナポリタン フルーツサラダ	<b>16 (木)</b> 麦ご飯 プリとごぼうの 甘辛和え お月見汁 	<b>17 (金)</b> 規格パン カレーミートサンド レタスとトマトの スープ 
<b>20 (月)</b> 敬老の日 	<b>21 (火)</b> 小松菜とじゃこの チャーハン スパイシービーンズ 春雨スープ	<b>22 (水)</b> 黒糖パン かぼちゃグラタン ウインナーと野菜の スープ	<b>23 (木)</b> 秋分の日 	<b>24 (金)</b> 規格パン 鶏肉のアップルソー ス 冬瓜のコンソメスー プ
<b>27 (月)</b> 米飯 さごしの万願寺ソー ス さつま汁 	<b>28 (火)</b> 牛肉とごぼうの 混ぜご飯 昆布豆 沢煮わん	<b>29 (水)</b> 味付けパン ビーフンの五目炒め スーミータン	<b>30 (木)</b> 麦ご飯 ハヤシライス ほうれん草のソテー	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月のめあて 食事と生活リズム を考えよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>《地場産物の日》 14日(火) へしこ 16日(木) プリ 27日(月) さごし 8/30, 9/15, 9/27 万願寺甘とう など</p> </div>

# 8・9月 食材料表

舞鶴市立三笠小学校

日	曜	こ ン だ て 名			お も な 材 料			栄 養 価		
		主 食	牛 乳	お か す (主 菜 ・ 副 菜)	赤	黄	緑	エ ネ ル ジー	たん ぱ く 質	カ ル シ ウ ム
				おもにからだをつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだの調子を整える食品	kcal	g	mg	
30	月	米飯	○	夏野菜マーボー 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 春雨	かぼちゃ しょうが にんじん 玉ねぎ 万願寺甘とう きゅうり キャベツ	638	23.4	369
31	火	チキンライス	○	じゃがいものチーズ煮 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ ベーコン	米 油 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん グリーンピース パセリ キャベツ	630	19.5	313
1	水	味付けパン	○	ポークビーンズ かんぴょうサラダ	牛乳 大豆 豚肉	パン じゃがいも さとう ごま油	玉ねぎ にんじん グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり	669	26.3	322
2	木	麦ご飯	○	豚キムチ丼 みそワタンスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ	米 ごま油 さとう ワタンスープ	キャベツ 玉ねぎ なら キムチ にんじん もやし 小松菜 コーン みかん	612	21.8	381
3	金	きな粉揚げパン	○	切干大根のごま和え かきたま汁	牛乳 きな粉 かまぼこ 豆腐 卵	パン 油 さとう ごま かたくり粉	切干大根 にんじん きゅうり えのき ほうれん草	634	24.1	380
6	月	米飯	○	肉じゃが 小松菜の煮びたし	牛乳 牛肉 油揚げ	米 じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん いんげん豆 小松菜 白菜	657	23.4	387
7	火	五目ご飯	○	鶏の照り焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 油 さとう ごま油	しいたけ ごぼう にんじん ほうれん草 玉ねぎ	647	28.9	303
8	水	国産小麦パン	○	白身魚のフィッシュバーガー ミネストローネ	牛乳 白身魚 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ にんじん トマト にんにく	687	29.5	299
9	木	麦ご飯	○	チキンカレー フルーツパンチ 福神漬け	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	米 じゃがいも 油 カクテルゼリー サイダー	玉ねぎ にんじん グリーンピース 黄桃 パイン みかん 福神漬け	713	30.3	293
10	金	小型パン	○	きつねうどん バリバリ和え いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	パン うどん さとう いちごジャム	にんじん ねぎ きゅうり 大根 つぼ漬け	619	24.6	354
13	月	米飯	○	ロースかつ(ソース) キャベツ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん	718	24.9	445
14	火	へしこチャーハン	○	ぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 へしこ 豆腐 わかめ 卵 ぎょうざ	米 ごま油 さとう ごま ぎょうざ 油 かたくり粉	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき	632	21.8	326
15	水	ミルクパン	○	夏野菜ナポリタン フルーツサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ	パン スパゲティ 油	なす 玉ねぎ にんじん 万願寺甘とう にんにく トマト きゅうり パイン みかん	664	20.6	321
16	木	麦ご飯	○	ブリとごぼうの甘辛和え お月見汁	牛乳 ブリ 鶏肉	米 かたくり粉 油 さとう ごま 白玉団子	しょうが ごぼう にんじん ほうれん草 えのき	707	20.0	277
17	金	規格パン	○	カレーミートサンド レタスとトマトのスープ	牛乳 合びき肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン 卵	パン 油 小麦粉 かたくり粉	玉ねぎ にんじん トマト レタス	604	24.1	322
21	火	小松菜とじゃこのチャーハン	○	スパイシービーンズ 春雨スープ	牛乳 ちりめんじゃこ ミックスビーンズ 豆腐 かまぼこ	米 ごま さとう ごま油 かたくり粉 春雨 油	小松菜 白菜 にんじん	680	23.9	377
22	水	黒糖パン	○	かぼちゃグラタン ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ウィンナー	パン 油	かぼちゃ 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん ほうれん草	560	23.6	488
24	金	規格パン	○	鶏肉のアップルソース 冬瓜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン かたくり粉 油 さとう	りんご 玉ねぎ 冬瓜 にんじん えのき	685	27.1	282
27	月	米飯	○	さごしの万願寺ソース さつま汁	牛乳 さごし 豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 さとう さつまいも	万願寺甘とう にんにく しょうが 大根 にんじん ごぼう ねぎ	712	25.5	324
28	火	牛肉とごぼうの混ぜご飯	○	昆布豆 沢煮わん	牛乳 牛肉 切昆布 大豆 鶏肉	米 さとう ごま ごま油 油	ごぼう いんげん豆 にんじん 白菜 大根 えのき	565	23.3	318
29	水	味付けパン	○	ピーフンの五目炒め スーミータン	牛乳 豚肉 ハム 鶏ひき肉 卵	パン ピーフン 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく コーン パセリ	639	25.5	308
30	木	麦ご飯	○	ハヤシライス ほうれん草のソテー	牛乳 牛肉 粉チーズ ベーコン	米 じゃがいも 油 バター	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし コーン	663	22.0	292

学校給食摂取基準(中学年) 640 18~32 350