

しょうがっこう 9月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金												
こんだて	2 632kcal ごはん とりつくねだんごじる しろみさかなフライ いんげんと たまごのいためもの	3 616kcal しおラーメン バンバンジー メロン	4 527kcal わかめごはん みそしる (なめこ・だいこん) さけのしおやき ひじきのいために	5 564kcal せわりコッペパン コーンスープ チリコンカン ブロッコリーの イタリアンサラダ	6 661kcal ごはん みそけんちんじる とりのごまてりやき なめたけあえ												
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり												
	9 651kcal ごはん マーボー豆腐 むししゅうまい かいそうサラダ	10 593kcal ひやしラーメン ちくわてんぷら げんきヨーグルト	11 607kcal ごはん どさんこじる てりやきチキン ブロッコリー おかかあえ	12 604kcal バーガーパン ハンバーグ ポークシチュー フルーツあんにん	13 592kcal ごはん かきたまじる さばのソースやき ほうれんそう いそあえ												
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり												
こんだて	16 敬老の日	17 563kcal パスタ クリームソース トマトサラダ おつきみ ゼリーあえ	18 603kcal ごはん わかめスープ とりのからあげ ぶたにくと はるさめのいためもの	19 558kcal あげパン ポトフ マカロニサラダ スライスパン	20 705kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ すいか												
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり												
	23 秋分の日 振替休業	24 602kcal スパゲティ ミートソース あおのりポテト りんご	25 536kcal たきこみごはん みそしる (こまつな・まいたけ) ぶりのてりやき キャベツの しおこんぶあえ	26 534kcal バターパン ミネストローネ しろはなまめコロッケ あさりのサラダ	27 599kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ ほうれんそうナムル												
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり												
こんだて	30 641kcal ごはん さつまじる いわしのしょうがに ビーフンのいためもの	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。															
	あか き みどり																
	あか き みどり																
	あか き みどり																
今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・まいたけ・きくらげ・メロン・すいか																	
<table><tr><th colspan="2">小学生平均</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>596kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19.8g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>320mg</td></tr><tr><td>食塩</td><td>2.0g</td></tr></table>						小学生平均		エネルギー	596kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	19.8g	カルシウム	320mg	食塩	2.0g
小学生平均																	
エネルギー	596kcal																
たんぱく質	25.2g																
脂質	19.8g																
カルシウム	320mg																
食塩	2.0g																

小学校 9月 アレルギーこんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金												
こ ん だ て	2 635kcal ごはん とりつくねだんごじる メンチカツ いんげんのいためもの	3 616kcal しおラーメン バンバンジー メロン	4 523kcal わかめごはん みそしる (なめこ・だいこん) トマトハンバーグ ひじきのいために	5 554kcal せわりコッペパン コーンスープ チリコンカン ブロッコリーの イタリアンサラダ	6 661kcal ごはん みそけんちんじる とりのごまてりやき なめたけあえ												
	あか	とりにく、ぶたにく、ほき、たまご	ぶたにく、なると、とりにく	わかめ、みそ、さけ、とうふ、とりにく、ひじき、だい ず、油あげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、えだまめ、ツナ												
	き	こめ、サラダ油、ごま油、パン粉、小麦粉、片栗粉、	ラーメン、サラダ油、ごま油、さとう、ごま	こめ、ごま、しらたき、さとう、サラダ油	コッペパン、サラダ油、コーン、ベジメルルウ、さ とう、さとう、油												
	みどり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、さやい んげん、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、メロ ン	なめこ、だいこん、にんじん	たまねぎ、コーン、いんげん、にんじん、マッシュ ルーム、トマト、ブロッコリー、セロリ												
こ ん だ て	9 651kcal ごはん マーボーどうふ むししゅうまい かいそうサラダ	10 593kcal ひやしラーメン ちくわてんぷら げんきヨーグルト	11 571kcal ごはん ホタテじる てりやきチキン ブロッコリー おかかあえ	12 604kcal バーガーパン ハンバーグ ポークシチュー フルーツあんじん	13 593kcal ごはん はくさいのスープ ぶたのソースやき ほうれんそうの いそあえ												
	あか	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、わかめ、ふのり、 のり	ロースハム、ちくわ、あおのり、元気ヨーグルト	さけ、ほたて、みそ、とりにく、かつおぶし	とりにく・ぶたにく、杏仁豆腐												
	き	こめ、サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ、パン 粉、こむぎこ、さとう、ごま	ラーメン、コーン、さとう、ごま油、ごま、サラダ油	こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さsとう	コッペパン、さとう、サラダ油、じゃがいも、パ ター、デミグラスソース												
	みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、だ いこん	もやし、きゅうり、にんじん	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	トマト、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、もも、 みかん												
こ ん だ て	16 敬老の日	17 563kcal パスタ クリームソース トマトサラダ おつきみゼリーあえ	18 603kcal ごはん わかめスープ とりのからあげ ぶたにくとはるさめ のいためもの	19 543kcal あげパン ポトフ マカロニサラダ スライスパン	20 697kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ すいか												
	あか	ベーコン、とうにゅう、みそ	わかめ、とりにく、ぶたにく	ウインナー、ロースハム	ぎゅうにゅう、とりにく、じゃこ												
	き	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、小麦粉、 バター、コーン、さとう、ごま	こめ、ごま油、はるさめ、サラダ油、片栗粉、小麦粉	コッペパン、サラダ油、さとう、じゃがいも、マカロ ニ、アレルギー用マヨネーズ	こめ、むぎ、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、 アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま油、ご ま												
	みどり	たまねぎ、こまつな、しめじ、トマト、きゅうり、キャ ベツ、みかん、もも、マンゴー、オレンジ	ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン ベツ、みかん、もも、マンゴー、オレンジ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パイン	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、だいこん、 きゅうり、すいか												
こ ん だ て	23 秋分の日 振替休業	24 602kcal スパゲティ ミートソース あおのりポテト りんご	25 578kcal たきこみごはん みそしる (こまつな・まいたけ) とりのてりやき キャベツの しおこんぶあえ	26 534kcal バターパン ミネストローネ しろはなまめコロッケ あさりのサラダ	27 599kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ ほうれんそうナムル												
	あか	ぶたにく、だいず、あおのり	とりにく、油あげ、みそ、ぶひ、とりにく、こんぶ	ウインナー、えだまめ、だいず、白花豆、あさり	ぶたにく、いか、とりにく												
	き	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、 デミグラスソース、じゃがいも	こめ、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま	バターパン、サラダ油、さとう、小麦粉、片栗粉、ご ま油、ごま、じゃがいも、パン粉、	こめ、むぎ、サラダ油、ラーメンスープ、片栗粉、小 麦粉、さとう、ごま油、ごま												
	みどり	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、りん ご	ごぼう、にんじん、しいたけ、こまつな、まいたけ、 キャベツ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きく らげ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう												
こ ん だ て	30 687kcal ごはん さつまじる ぶたのしょうがやき ビーフンのいためもの	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。															
	あか	とりにく、とうふ、みそ、いわも、ぶたにく	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・まいたけ・きくらげ・メロン・すいか														
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、ピーマン、サラダ 油、さとう、ごま油															
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、 きくらげ、しいたけ															
					<table><tr><th colspan="2">小学生平均</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>597kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>20.0g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>317mg</td></tr><tr><td>食塩</td><td>2.0g</td></tr></table>	小学生平均		エネルギー	597kcal	たんぱく質	24.7g	脂質	20.0g	カルシウム	317mg	食塩	2.0g
小学生平均																	
エネルギー	597kcal																
たんぱく質	24.7g																
脂質	20.0g																
カルシウム	317mg																
食塩	2.0g																

令和6年度

中学生平均 ハジメタ	
エネルギー	766kcal
たんぱく質 タンパク	31.3g
脂質 リパ	23.9g
カルシウム	349mg
食塩 シホ	2.4g

令和6年度

中学生平均	
エネルギー	766kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	23.9g
カルシウム	349mg
食塩	2.4g