

令和5年8・9月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:652kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.5g カルシウム:377mg 鉄:3.2mg

岡崎市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材							
					血や肉のもとになる赤の食品	熱や力のもとになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品					
29 か火		ごはん		いかのたれがらめ 三色あえ けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉	大豆 大豆 焼き豆腐	ごはん 油 でんぶん	ほうれん草 ごぼう ねぎ	きゃべつ 人参			
30 水		コッパン(乳)		白身魚のフライ 枝豆 卵とコーンのスープ(卵) 梨	牛乳 白身魚のフライ 卵	卵	コッパン 油 でんぶん	枝豆 コーン	玉ねぎ パセリ 梨	人参		
31 木		ごはん		豚肉のジャンロー 小松菜ときゃべつのごま和え 味噌汁	牛乳 豚肉 味噌	油揚げ	ごはん じゃがいも	砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ きゃべつ	人参 小松菜		
1 金		麦ごはん		オムレツ(卵) 胡瓜のナムル キーマカレー(乳)	牛乳 卵 大豆	豚肉	麦ごはん カレールー	ごま油 油	胡瓜 にんにく	人参 玉ねぎ ピーマン		
4 月 土 献立	郷土食	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のコーンあえ 冬瓜の味噌汁 ひじきのり	牛乳 ひよこ豆 味噌	高野豆腐	ごはん 砂糖	でんぶん ごま	小松菜 冬瓜 ねじ	きゃべつ 玉ねぎ 人参	コーン 人参	
5 火		ごはん		肉団子のたれづけ(乳) ひじきサラダ むらくも汁(卵) ブルベリーゼリー	牛乳 肉団子 卵	ひじき	ごはん でんぶん	砂糖 ブルーベリーゼリー	ごま	ブロッコリー 玉ねぎ	人参 青梗菜	
6 水		食パン(乳)		いわしのパン焼き さつまいものオレンジ煮 ワンドンスープ	牛乳 いわし	豚肉	食パン でんぶん ワンドン	パン粉 砂糖	オリブオイル さつまいも	にんにく トマト 生し椎茸	パセリ 白菜 ねぎ	梨 人参 オレンジジュース
7 木		ごはん		若鶏肉の米粉揚げ オイスター炒め 味噌豆乳汁 オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳	豚肉	ごはん 油	でんぶん じゃがいも	上新粉 オレンジゼリー	生姜 小松菜 まいたけ	玉ねぎ 人参	人参
8 金		ごはん		鯉のちゃんちゃん焼き(乳) 小松菜と切干大根のひたし そうめん汁 カスタードプリン(乳)(卵)	牛乳 鯉 油揚げ	味噌	ごはん そうめん	砂糖 バター カスタードプリン	バター	玉ねぎ 小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 生し椎茸	ピーマン ねぎ
11 月		ごはん		豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜のひたし かぼちゃの味噌汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 味噌	油揚げ	ごはん 砂糖	油 ごま油	にんにく 小松菜 玉ねぎ	しらたき きゃべつ ねぎ	人参 かぼちゃ 冷凍みかん	
12 火		ごはん		ししゃもフライ(卵) 野菜のドレッシングサラダ ピーンズチャウダー(乳) メロンゼリー	牛乳 ししゃも 大豆	ベーコン	ごはん じゃがいも	油 小麦粉	砂糖 バター	人参 人参 マッシュルーム	人参 人参 パセリ	人参
13 水		2/3コッパン(乳)		あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	牛乳 あらびきウィンナー	豚肉	2/3コッパン 砂糖	油	蒸し中華麺	ブロッコリー プチトマト 焼きそば	胡瓜 玉ねぎ 人参	コーン 人参
14 木		ごはん		えびシューマイ(卵)(甲) 揚三絲 酢豚	牛乳 えびシューマイ	豚肉	ごはん ごま油	春雨 砂糖 じゃがいも	砂糖 でんぶん	胡瓜 玉ねぎ 人参	人参 生し椎茸 たけのこ	生姜
15 金	地場産品 献立	ごはん		がんとめ煮 菱わかめの金平 なめこ汁 アップルシャーベット	牛乳 がんとめ 菱わかめ	ベーコン	ごはん 油	砂糖 ごま	人参 ごま	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
19 火 高岡食19井 献立		ごはん		高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁 ヨーグルト(乳)	牛乳 ホキ ヨーグルト	絹豆腐	ごはん 砂糖	でんぶん てまり麩	油	人参 生椎茸 ねぎ	人参 黒きくらげ ブロッコリー	人参 人参 人参
20 水		食パン(乳)		なっぽコロッケ(乳) 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 なっぽコロッケ	ベーコン	食パン 砂糖	油	野菜入りゼリー	きゃべつ コーン パイナップル	玉ねぎ みかん缶 りんご缶	人参 人参 バナナ
21 木		ごはん		干草焼き(乳)(卵) ブロッコリーの和え物 カレーポトフ ふりかけ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン 鶏肉	ごはん 砂糖	じゃがいも	砂糖	人参 ブロッコリー しめじ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
22 金		ごはん		塩さば 中華風大豆のうま煮 さつま汁	牛乳 大豆	鶏肉	ごはん さつまいも	ごま油 こんにやく	砂糖	人参 ねぎ 人参	人参 たけのこ 生し椎茸 人参	人参 人参 人参
25 月 減量ごはん		減量ごはん		秋野菜のかき揚げ(卵) しそ和え いなりうどん ピーチシャーベット	牛乳 大豆 油揚げ	卵	減量ごはん 油	さつまいも 干しうどん	小麦粉	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ	人参 人参 人参 ピーチシャーベット	人参 人参 人参
26 火		ごはん		わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 野菜のうま煮	牛乳 わかさぎ 鶏肉	納豆 油揚げ 結び昆布	ごはん 砂糖	でんぶん じゃがいも	油 こんにやく	ほうれん草 たけのこ	きゃべつ ふき	人参 人参
27 水		米粉入りパン(乳)		塩麹のタンドリーチキン風 粉吹きいも 担々春雨スープ 甘夏缶	牛乳 鶏肉 味噌	豚肉	米粉入りパン 春雨	砂糖 ごま油	じゃがいも ごま	パセリ 玉ねぎ コーン	生姜 たけのこ ねぎ	人参 青梗菜 甘夏缶
28 木		ごはん		豆腐ハンバーグ こんにやくの金平 にらたま汁(卵) 巨峰	牛乳 豆腐 卵	ハンバーグ 味噌	ごはん 油	砂糖 ごま	こんにやく おつゆ麩	人参 玉ねぎ	人参 人参 しめじ	人参 人参 人参
29 金 お月見 献立		お月見 ごはん		さんまの塩焼き 青菜のゆばあえ 団子汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま	湯葉	お月見 お月見ゼリー	砂糖	白豆団子	ほうれん草 人参	きゃべつ 人参 大根	ごぼう ねぎ

※毎月19日は食育の日です。岡崎市では毎月19日頃に「高岡食19井」のメニューを出しています。

8・9月の地場産食品

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品……(卵) ごま、栗以外の種実類……(種) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

