

# 8・9月分こんだて予定表

2013.8

福島大学附属小学校  
福島大学附属特別支援学校

**【8,9月のめあて】**  
準備と後始末を  
きちんとしよう

**低学年**  
あんぜんなはこび  
かたをしよう

**中学年**  
きまりを守って安全な準備・後片付けをしよう

**高学年**  
衛生に気をつけ安全で能率的な準備・後片付けをしよう

\* 都合により献立を変更することもあるので、ご了承ください。

日(曜)	主食	牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	黄の仲間 熱や力になる食品	赤の仲間 血や骨や肉を作る食品	緑の仲間 からだの調子を整える食品	家で補う食品
				kcal	g				
8月26月	ごはん	○	味付け肉団子(2こ) おひたし オクラのみそ汁	622 15.5	24.3 2.1	ごはん 砂糖 ごま 水あめ大豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 とり肉 みそ 豆腐 かつお節 昆布	にんじん 小松菜 オクラ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	果実類
27火	黒パン	○	とりのしょうが焼き グリーンサラダ パンキンポタージュ ミニトマト(2こ)	674 21.8	25.3 1.9	パン 黒砂糖 バター 米油 ポタージュ オリーブ油	牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ミニトマト パセリ しょうが	魚介類
28水	ごはん	○	ほっけ焼き からしあえ 小松菜と豆腐のスープ	584 15.0	26.1 2.2	ごはん ごま油 ごま	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ ほうれん草 ねぎ もやし 小松菜 干しいたけ	海藻類
29木	おたんじょう給食 ロールパン	○	ピーンズオムレツ(パッカアップ) いんげんのサラダ とうがんのスープ 桃の杏仁豆腐	648 18.5	22.4 2.0	パン 黒砂糖 ごま ごま油 はるさめ 水あめ ブドウ糖	牛乳 豚肉 大豆 卵	にんじん さやいんげん 玉ねぎ とうがん キャベツ とうもろこし 桃 りんご 果実	卵類
30金	麦ごはん	○	さんまのかば焼き ゴーヤチャンプル(沖縄県の郷土料理) わかめのみそ汁	654 20.6	27.1 2.6	ごはん 大麦 ごま油 じゃがいも 麩	牛乳 さんま 豚肉 ソーセージ わかめ 豆腐 卵 みそ かつお節 昆布	にんじん ゴーヤ 大根 小松菜	果実類
9月2月	ごはん	○	豚キムチ炒め モロヘイヤのみそ汁 のりふりかけ	576 12.1	22.4 2.8	ごはん 大麦 砂糖 ごま油 きび砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 昆布 のり 煮干し	にんじん にら モロヘイヤ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ もやし	魚介類
3火	コッペパン	○	ポトフ きゅうりのサラダ プルーン いちごジャム	563 12.1	20.4 2.8	パン 砂糖 じゃがいも 米油 ごま 砂糖 オリーブ油	牛乳 ベーコン ソーセージ	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり かぶ とうもろこし プルーン いちご	海藻類
4水	ごはん	○	さばみそ煮 ひじきのいそ煮 すまし汁	663 18.1	29.9 2.3	ごはん 砂糖 きび砂糖 片栗粉 こんにゃく 米油	牛乳 さば みそ とり肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 昆布 なると ひじき かつお節	にんじん 糸みつば 小松菜 ごぼう 干しいたけ 枝豆	果実類
5木	おたんじょう給食 食パン (セルフサービス)	○	ツナサラダ ソーセージ ワンタンスープ 冷浸みかん	635 25.6	27.0 1.6	パン 砂糖 片栗粉 パン粉 ワンタン マヨネーズ ラー油	牛乳 豚肉 ソーセージ ミートボール マグロ チーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ キャベツ レモン もやし きゅうり 干しいたけ みかん	種実類
6金	(麦ごはん) カレーライス	○	<b>《教育実習最終日》</b> わかめサラダ 福神漬 アップルシャーベット	728 20.3	21.9 2.6	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ごま カレールウ オリーブ油 はちみつ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし もやし パセリ 大根 なす りんご	緑黄色 野菜
9月9日	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目豆 なすのみそ汁	600 15.3	31.9 1.8	ごはん こんにゃく きび砂糖 米油 じゃがいも	牛乳 鮭 大豆 豚肉 とり肉 ちくわ 昆布 みそ さつまいも かつお節	にんじん 白菜 干しいたけ ごぼう たけのこ なす 玉ねぎ 水菜	いも類
10火	バターロール	○	豚肉とトマトの炒め煮 ごぼうサラダ 枝豆	700 30.2	25.8 3.1	パン バター 砂糖 ごま オリーブ油 マヨネーズ きび砂糖 ドレッシング	牛乳 ソーセージ 豚肉 昆布	にんじん トマト セロリ 玉ねぎ きゅうり ズッキーニ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう 枝豆	海藻類
11水	ピビンバ	○	小松菜のサラダ チンゲンサイのスープ	638 21.4	24.6 2.0	ごはん 砂糖 ごま ごま油 きび砂糖	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大豆 もやし 小松菜 ぜんまい チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ	果実類
12木	黒ロールパン	○	豆カツ(パックソース) カニボールとモロヘイヤのスープ カラフル野菜のごま酢あえ 目峰(2こ)	631 18.2	22.6 1.9	パン 黒砂糖 バター 小麦粉 ごま 油 じゃがいも ひまわり油 米油 きび砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 カニ 白身魚 大豆	にんじん モロヘイヤ 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 青じそ 梅 目峰	魚介類
13金	鉄分たっぷり献立 麦ごはん	○	納豆(北海道産大豆) いそあえ 豚肉のすき煮	715 22.0	30.2 2.0	ごはん 大麦 こんにゃく きび砂糖 米油	牛乳 納豆 焼き豆腐 豚肉 みそ のり かつお節 昆布	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ 春菊 干しいたけ	種実類
17火	減量 サラダパン	○	マカロニドライカレー クルトン入りサラダ なし	626 19.5	22.8 1.3	パン マカロニ きび砂糖 グレープードオイル オリーブ油 クルトン	牛乳 豚肉 ソーセージ	にんじん パセリ トマト 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ しょうが マッシュルーム とうもろこし なし	豆・ 豆製品
18水	かみかみ給食 八穀ごはん	○	豚肉とさといものみそ煮 手作りふりかけ きのこ汁	598 11.9	25.9 2.4	ごはん 小麦粉 米油 黒米 きび砂糖 さといも こんにゃく きび砂糖 さといも こんにゃく	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ あまのり 米かつお かつお節 昆布 豚肉 とり肉 さつまいも	にんじん ごぼう 枝豆 大根 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 糸みつば	卵類
19木	十五夜給食 うどん	○	五目うどん きびなごからあげ(2尾) シャキシャキホワイトサラダ お月見団子	684 16.1	23.0 1.4	うどん 砂糖 片栗粉 米油 ひまわり油 豆腐 マヨネーズ ごま きび砂糖 もち米	牛乳 きびなご とり肉 糸みつば 油揚げ なると 昆布 かつお節 小豆	にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ ごぼう 干しいたけ 大根 ぶなしめじ 小松菜 ねぎ	魚介類
20金	ごはん	○	春巻き ナムル マーボーなす	683 21.9	28.1 2.1	ごはん 小麦粉 片栗粉 はるさめ きび砂糖 ごま ラード ごま油 綿実油	牛乳 豚肉 えび 豆腐 みそ	にんじん キャベツ なす 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 にんにく しょうが もやし	果実類
24火	チーズパン	○	鮭の香草焼き フレンチサラダ 卵スープ	671 21.8	30.5 2.3	パン 片栗粉 小麦粉 オリーブ油	牛乳 鮭 卵 豚肉 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ ねぎ バジル パセリ	緑黄色 野菜
25水	麦ごはん	○	いか天ぷら(パックしょうゆ) キャベツのレモンサラダ けんちん汁	621 18.5	24.2 2.0	ごはん 小麦粉 小麦粉 きび砂糖 こんにゃく さといも ごま ひまわり油 米油 ごま油	牛乳 イカ 油揚げ 豆腐 かつお節 寒天 昆布	にんじん きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 干しいたけ ごぼう レモン	緑黄色 野菜
26木	コッペパン ブルーベリージャム	○	ポークソテー ブロッコリーサラダ レタスのスープ なし	622 25.4	27.2 1.6	パン オリーブ油 ごま ごま油	牛乳 豚肉	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ レタス ねぎ キャベツ レモン ブルーベリー なし	海藻類
27金	菜めし	○	いも煮(山形県の郷土料理) ひじきサラダ	566 15.2	18.5 1.7	ごはん さといも 米油 きび砂糖 こんにゃく ごま グラニュー糖 ブドウ糖	牛乳 豚肉 マグロ 昆布 ひじき	にんじん 大根 高菜 小松菜 ねぎ まいたけ キャベツ レモン	豆・ 豆製品

※ 栄養素の基準値: エネルギー640kcal たんぱく質18~32g 脂質17.7~21.3g 塩分2.5g未満(小学3,4年生対象)

◎ 9月30日(月) あおいスポーツフェスタ振替休業日です。