



* こんだてひょう *

令和3年 8.9 月

鯖江市片上小学校

月	火	水	木	金
30 始業式 	31 食パン ケチャップハンバーグ コーンポタージュ 黄桃缶 いちごジャム 【防災給食】	1 ごはん かぼちゃの鶏そぼろ煮 小松菜とツナののり酢あえ 鯖江産ミディマト 【鯖江和膳】	2 ごはん アジフライ くきわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁 きよほうorマスカット	3 ごはん 酢豚 チンゲンサイのスープ かみかみ昆布
	エ 662 炭 98 タ 22.7 脂 19.9 塩 2.5	エ 635 炭 95 タ 24.0 脂 16.3 塩 1.2	エ 688 炭 96 タ 26.6 脂 20.0 塩 2.4	エ 633 炭 93 タ 20.5 脂 17.9 塩 2.4
6 カレー味ごはん ドライカレー 海そうサラダ 型ぬきチーズ	7 コッペパン きびなごカリカリフライ キャベツのサラダ とりだんごスープ	8 ごはん 焼き肉丼 きゅうりと切り干しのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 ミニマト	9 ごはん 大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ くだもの(なし) 【アイアン献立】	10 ごはん 吉川ナスのケチャップマーボー きゅうりともやしのナムル レモンゼリー 【鯖江和膳】
エ 728 炭 93 タ 30.0 脂 24.9 塩 2.0	エ 585 炭 72 タ 23.3 脂 21.6 塩 2.0	エ 621 炭 88 タ 24.5 脂 17.5 塩 2.4	エ 689 炭 92 タ 28.3 脂 22.5 塩 1.9	エ 705 炭 108 タ 21.8 脂 19.1 塩 1.7
13 奈良茶飯 ちくわのお茶揚げ もみうり にゅうめん汁 わらびもち 【奈良県交流給食】	14 丸パン かぼちゃコロッケサンド ゆでやさい とうがんの中かスープ きよほうorマスカット	15 ごはん さばのみそ煮 小松菜のごぶづけあえ きのこのみそ汁 ミディマト 【鯖江和膳】	16 ごはん あつやきたまご きゅうりの梅の香あえ すきやき煮 しそひじき 【う米デー】	17 ごはん 豚肉の韓国風炒め ワンタンスープ トマト 韓国のり
エ 653 炭 108 タ 21.4 脂 13.6 塩 3.7	エ 625 炭 85 タ 21.2 脂 21.4 塩 2.5	エ 679 炭 90 タ 24.9 脂 23.2 塩 3.1	エ 681 炭 92 タ 27.0 脂 21.4 塩 2.8	エ 615 炭 91 タ 23.7 脂 15.8 塩 1.8
20 敬老の日 	21 クロワッサン ハンバーググラウトウイユ マカロニぞえ コンソメジュリエヌ ワインゼリー 【フランス料理】	22 ごはん さんまのかば焼き チンゲンサイのかおりあえ かぼちゃのみそ汁 月見だんご 【十五夜給食】	23 秋分の日 	24 ゆかりごはん とり肉のさっぱり煮 具だくさんみそ汁
	エ 737 炭 83 タ 23.7 脂 34.6 塩 2.4	エ 751 炭 100 タ 24.7 脂 25.6 塩 2.7		エ 597 炭 96 タ 28.6 脂 13.7 塩 3.5
27 金時豆入り五目ずし 卵豆腐 つまみ菜のしょうがあえ 文化ふのみそ汁	28 米こ入りパン とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのこたっぷりコンソメスープ	29 ごはん サバカレー さっぱり梅サラダ 梨ゼリー 【しあわせ元気給食 く若狭町】	30 ごはん ぜんまい入り肉そぼろ 三食ナムル わかめスープ かみかみ小魚 【歯っぴー献立】	 みんなで食べると おいしいね
エ 557 炭 91 タ 19.9 脂 11.8 塩 3.7	エ 634 炭 72 タ 30.9 脂 23.7 塩 3.5	エ 666 炭 109 タ 20.7 脂 15.4 塩 2.4	エ 633 炭 84 タ 25.7 脂 20.3 塩 2.5	