

9月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素					栄養価(えいようか)						
			しゅしよく 主 食	しゅさい ふくさい 主 菜・副 菜	デザート	ねつ ちから 熱・力 のもとになる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく たんぱく たんぱく	しつ 脂質	ビタミン		たんぱく たんぱく たんぱく	むきつ 無機質						
4	水	○	豆腐のうま煮丼	切り干し大根のナムル	きな粉ナッツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま かシューナッツ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにくしょうが キャベツ きゅうり きりぼしだいこん			とうふ ぶたにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう	626	26.1	21.0	394
5	木	○	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	冷凍みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	にんじん ごまつな	たけのこ えのき キャベツ みかん ほししいたけ しょうが ねぎ	ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	620	26.8	19.3	402	2.8	2.1
6	金	○	焼き鳥ご飯	揚げ出し豆腐かにかまあん 豚汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん ごまつな	えだまめ コーン ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	とりにく たまご とうふ かにかま ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	650	26.9	22.8	364	2.8	2.5
9	月	○	あびこ産野菜の日 ツナトースト	焼き肉サラダ 白菜とベーコンのスープ	ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら あぶら ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにくしょうが キャベツ きゅうり はくさい	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	631	27.0	25.5	474	5.7	2.4
10	火	○	ご飯	ますのナッツフライ ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	オレンジ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ えのき キャベツ ねぎ オレンジ	ます たまご ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	670	29.0	20.9	327	2.8	2.0
11	水	○	はしの日 ご飯	鯖のトウバンジャン焼き ごま和え けんちん汁	なし	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら	ごまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん なし	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	628	27.0	18.6	351	2.6	1.8
12	木	○	あびこ産野菜の日 シーフード カレーライス	福神漬け わかめサラダ	バナナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり パナナ	えび いか あさり ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	659	23.2	17.6	313	2.9	2.7
13	金	○	十五夜こんだて しいもと じゃこのご飯	ちくさ焼き 白玉汁	十五夜ゼリー	こめ さとう もちごめ さといも しらたま ゼリー	あぶら	にんじん ぼんのうねぎ ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	630	23.0	17.2	314	2.8	2.4
17	火	○	ご飯	肉団子のもち米蒸し 水菜とじゃこのサラダ 韓国風みそ汁	ひとつち びどうゼリー	こめ むぎ でんぷん さとう ゼリー もちごめ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん みずな いら	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり だいこん もやし キャベツ えのき にんにく	ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	650	25.3	20.6	341	4.6	2.2
18	水	○	さんまご飯	豆腐とひじきのサラダ さつま汁	生ブルー	こめ むぎ でんぷん こめ さとう さつまいも こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	いんげん トマト にんじん ごまつな	しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ブルー	さんま とうふ ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	635	23.9	21.5	375	3.3	2.2
19	木	○	黒糖パン	シェパーズパイ もやしのカレーサラダ アルファベットスープ	グレープ フルーツ	パン さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ぶたにく だいず ハム しるはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	671	29.0	19.6	436	2.7	3.2
20	金	○	ご飯	吉野煮 かにかまのかきたま汁	黒糖 カシューナッツ	こめ むぎ さといも さとう でんぷん	かシューナッツ	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう たけのこ えのき ねぎ だいこん	とりにく いか なまあげ かにかま たまご	ぎゅうにゅう わかめ	639	27.7	21.1	373	2.9	2.1
24	火	○	ご飯	たらポテトチーズ焼き しめじのサラダ お講汁	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう さといも こんにやく	マヨネーズ あぶら ごま	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ レモン だいこん ねぎ オレンジ	たら ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	606	28.1	16.2	406	2.4	2.2
25	水	○	あびこ産野菜の日 ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	かき	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	バター あぶら	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし かき	だいず ぶたにく ウイナー ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	655	23.8	21.8	299	2.5	1.7
26	木	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 和風サラダ じゃがいものみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき グレープフルーツ	かにかま あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	627	26.1	17.2	463	2.6	1.9
27	金	○	あびこ産野菜の日 けんちんうどん	ひじきのごまネーズ和え 小魚ナッツ	小豆ケーキ	うどん さとう さといも こんにやく こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ マーガリン アーモンド	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ キャベツ	とりにく あぶらあげ ハム あずき たまご	ぎゅうにゅう ひじき かえりにぼし	628	23.8	27.3	433	2.7	2.2
28	土	○	ご飯	手作り青菜ふりかけ 大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	りんご	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん いんげん	たまねぎ だいこん ねぎ りんご	かつおぶし ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	638	24.1	15.5	361	3.3	2.1

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均

639	25.9 16%	20.2 28%	378	3.0	2.2
-----	-------------	-------------	-----	-----	-----

文部科学省基準
(中学年)

650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0
-----	----------------------	----------------------	-----	-----	-----

