家庭数

9月のきゅうしょくこんだてひょう

平成２３年９月１日

我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい 主食	おかず（主菜・副菜）＊デザート	血・肉・骨をつくる たんぱくしつ	ミネラル カルシウム	体の調子を整える カロテン	ビタミンC	熱・力のもとになる たんすいかぶつ	しぼう	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
2	金	○	麻婆豆腐丼	春雨サラダ 炒り大豆　バナナ	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	さらだゆ らーゆ ごま あぶら	661	25.5	17.6	322	2.5	2.6
											2学期の給食が始まります！！					
5	月	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮　ひじきとツナのサラダ 冷奴　＊梨	とうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま	631	22.8	17.0	327	2.7	2.0
											さっぱりとした冷奴です					
6	火	○	黒豆 ごはん	いなだの照り焼き　豆腐とわかめのサラダ うずら卵のすまし汁　＊ぶどう	きろだいず いなだ とうふ ツナ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ながねぎ みずな ぶどう	こめ むぎ さとう ふ	サラダゆ ごま ごまあぶら	666	30.8	25.5	345	3.4	2.8
											今日は96で黒豆の日です					
7	水	○	残菜0デー キムチチャーハン	甘えびのから揚げ　中華風コーンスープ 小魚ナッツ　＊ヨーグルト	ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゅう にぼし ヨーグルト	にんじん ピーマン ちんげんさい	はくさいキムチ ながねぎ しょうが にんにく コーン	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら ごま サラダゆ カシューナッツ	623	26.1	19.3	441	2.1	2.9
											2学期最初の残菜ゼロデーです					
8	木	○	中華丼	ごぼうサラダ 小魚ナッツ　＊梨	ぶたにく イカ えび うずら たまご ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ はくさい ほししいたけ ヤングコーン しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン なし	こめ むぎ かたくりこ	サラダゆ ごま あぶら ねりゴマ ごま アーモンド	633	26.8	18.4	404	2.5	2.7
											やさいのビタミンたっぷりの中華丼です					
9	金	○	重陽の節句 ごはん	鯖の味噌煮　菊花和え 芋の子汁　ミルメークコーヒー	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ながねぎ しょうが オレンジ もやし きくのり ゆず ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく		633	27.5	17.2	392	4.3	3.3
											重陽の節句は菊の節句ともいいます					
12	月	○	十五夜 里芋ごはん	鮭の漬け焼き　たぬき汁 小魚ナッツ　＊月見団子（ずんだ）	さけ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	えだまめ だいこん ながねぎ えのきたけ しょうが	こめ さといも じょうしんこ さとう こんにゃく かたくりこ	アーモンド	636	30.0	15.4	332	2.3	2.4
											十五夜は秋の作物の収穫祭でもあります。					
13	火	○	ビビンバ	韓国風味噌汁 炒り大豆　＊梨	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	ぜんまい ながねぎ にんにく しょうが だいずもやし きりぼし しだいこん だいこん えのきたけ なし	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	631	24.7	18.4	348	3.0	2.5
											人気のビビンバです					
14	水	○	残菜0デー ホットサンド	トマトシチュー　コールスローサラダ ＊ゴールデンキウイ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく コーン きゅうり キウイフルーツ	パン じゃがいも さとう	サラダゆ マヨネーズ	628	24.7	22.9	430	1.5	3.6
											ハムとキャベツのホットサンドです					
15	木	○	ひじきごはん	銭フライ　もやしときゅうりのサラダ 大根のみそ汁　＊ぶどう	ぶたにく おから たまご ハム あにらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ グリンピース たまねぎ もやし きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ ぶどう	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	サラダゆ ごまあぶら らーゆ	644	20.5	22.7	345	3.3	3.4
											銭フライは小判の形をした埼玉県の料理です。					
16	金	○	ターメリックライス	チリコンカン　カリカリポテトサラダ 小魚　＊梨	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ もやし なし	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	バター サラダ油	686	26.1	20.5	366	3.8	1.7
											千切りにして揚げたジャガイモがカリカリおいしいサラダです					
20	火	○	きのこの和風スパゲティ	イカのマリネサラダ 小魚ナッツ　＊米粉のスコーン	ベーコン イカ	ぎゅうにゅう わかめ クリーム にぼし	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	スパゲティ こめこ むぎこ さとう	サラダゆ バター ごま アーモンド	632	25.2	22.9	401	2.4	2.5
											きのこの旨みたっぷりのスパゲティです					
21	水	○	残菜0デー ごはん	さんまのかば焼き　キャベツの梅かつお和え かきたま汁　＊りんご	さんま かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ しょうが キャベツ きゅうり うもやし うめ みずな ながねぎ りんご	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	サラダゆ ごま	694	26.3	26.6	323	2.3	2.2
											かばやきの甘辛のタレで魚も食べやすくなってます					
22	木	○	ごはん	鶏肉の南蛮煮　おかか和え アサリの佃煮　＊プルーン	あさり とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たけのこ もやし キャベツ プルーン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ	622	22.2	14.7	346	4.1	2.2
											今が旬の生プルーンです					
26	月	○	ごはん	レバーとナッツの揚げ煮　もやしとにらのナムル 春雨と卵のスープ　＊ドライプルーン	とりレバー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん こまつな	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ ながねぎ ドライプルーン	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ かたくりこ	サラダゆ カシューナッツ ごま ごまあぶら	709	26.1	22.7	310	5.3	2.5
											プルーンを乾燥させるとドライプルーンになります					
27	火	○	わかめごはん	煮豚　野菜のゴマ酢和え きゅうりとツナのスープ　＊ぶどう	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ りんご キャベツ みずな もやし きゅうり ながねぎ ぶどう	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	646	28.6	18.8	353	2.4	3.2
											やわらかく煮た煮豚です					
28	水	○	残菜0デー ドライカレーライス	コーンポテト ＊みかん	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ほしぶどう にんにく しょうが コーン みかん	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	くるみ サラダゆ バター	699	24.7	20.1	300	2.5	1.8
											今月のカレーはひき肉のドライカレーです					
29	木	○	黒糖パン	ポテトのミートソース焼き ビーンズサラダ　野菜スープ	ぶたにく だいず ツナ えんどうまめ ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり セロリー コーン	パン じゃがいも こむぎこ	バター サラダ油	682	29.9	22.7	459	2.1	3.9
											たっぷりのじゃがいもにミートソースをのせて焼きました					
30	金	○	かみかみ献立 焼きうどん	ししゃものゴマ焼き 豆腐のピリ辛スープ　＊ハニーピーナッツ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく だいずもやし ごぼう ながねぎ	うどん こむぎこ	サラダゆ ごま らっかせい	614	35.7	30.1	580	3.4	4.1
											ごまがぎっしりついたゴマ焼きです					
										今月の平均栄養価	651	###	###	375	2.9	2.8
										文部科学省基準栄養価（中学年）	660	20 (13~28)	18 ～	350	3.0	2.5 未満

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

＊給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。