

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			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・ 副 菜	デザート	ちく・にく・ほね をつくる		おも からだ 主に 体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むくまつ 無機質	いろ 色の 野菜	その 他の 野菜 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
4	火	○	マーボー丼	春雨サラダ	冷凍みかん	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ みかん	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	630	25.0	19.0	410	2.3	2.3
5	水	○	あびこ産野菜の日 焼き鳥ご飯	揚げ出し豆腐かにあんかけ 豚汁	グレープ フルーツ	とりにく とうふ かにかま たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ コーン だいこん ごぼう ねぎ グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	661	26.9	22.9	354	2.6	2.4
6	木	○	あびこ産野菜の日 胚芽ロール	ポークビーンズ ツナサラダ	オレンジ	ぶたにく だい ず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ごま	645	30.1	20.6	348	2.9	2.5
7	金	○	ごはん	さんまのかば焼き 油揚げと野菜の和え物 大根のみそ汁	ひとくち みかんゼリー	さんま とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし なめこ ねぎ しょうが	こめ むぎ ゼリー さとう でんぶん	あぶら ごま	680	25.3	25.8	347	5.1	2.0
10	月	○	ごはん	とりにく 野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	梨	とりにく うずらのたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	キャベツ ねぎ ごぼう だいこん なし	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	614	22.1	19.3	379	2.9	2.1
11	火	○	ツナカレーピラフ	ししゃものごま揚げ 野菜スープ	きよほう 巨峰	ツナ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン マッシュ ルーム グリンピー ス セロリ きよほう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	バター あぶら ごま	686	29.8	26.4	554	4.5	2.5
12	水	○	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め むらも汁	きな粉ナッツ	ぶたにく たまご とりにく きなこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ た けのこ しょうが えのき ほししいた け	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら カシューナツ ツ	654	28.2	24.0	392	3.3	2.1
13	木	○	ごはん	ホキのガーリックナッツ焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	バナナ	ホキ だいず と りにく あぶらあ げ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ えのき ねぎ にんにく パ ナナ	こめ むぎ さとう パンこ こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	672	28.3	19.8	340	3.5	2.4
14	金	○	あびこ産野菜の日 丸パン	白花豆コロック ごまドレサラダ トマトと卵のスープ	ひとくち ぶどうゼリー	ぶたにく たまご しらはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも パンこゼ リー こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	660	25.2	20.8	375	4.9	2.9
18	火	○	豚キムチ丼	五目中華スープ 小魚ナッツ	梨	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん にら ちんげんさ い	だいずもやし ねぎ たまねぎ えのき たけのこ しょうが にんにく なし	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	611	26.5	19.1	408	2.5	2.3
19	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ ひじきとキャベツのサラダ さといものみそ汁	グレープ フルーツ	とうふ だいず たまご あさり ハム とりにく あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが グレープフルーツ	こめ むぎ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	607	24.2	17.5	387	4.2	2.3
20	木	○	フレンチトースト	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	たまご ぶたにく とうにゅう ツナ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ もやし きゅうり オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	バター あぶら ごま	621	25.3	22.0	338	2.0	2.6
21	金	○	お月見献立 さといもとじゃこ のご飯	さばのみそ煮 白玉だんご汁	お月見ゼリー	さば とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ は くさい	こめ さとう もちごめ さといも ゼリー しらたま	あぶら	650	26.4	17.1	292	2.8	2.4
25	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	手づくり青菜ふりかけ 親子煮 キャベツのみそ汁	りんご	とりにく たまご なまあげ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん こまつな いんげん	だいこん たまねぎ えのき ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	631	26.4	19.8	397	3.4	2.3
26	水	○	トマト スパゲティー	ツナと大豆のサラダ	手づくり スイートポテト	とりにく いか ツナ だいず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュ ルーム しょうが にんにく	スパゲティー さつまいも さとう	バター あぶら	625	27.3	20.9	361	1.9	2.2
27	木	○	ごはん	くるみ小魚 さばのカレー焼き ごま和え けんちん汁	オレンジ	ぶたにく さば とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	661	29.3	23.1	353	3.1	1.7
28	金	○	焼き肉チャーハン	あじのチーズ春巻き 春雨スープ	生ブルー	ぶたにく あじ なると ハム かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし たけ のこ ブルー	こめ むぎ さとう はるさめ はるまきの かわ	ごま あぶら ごまあぶら	607	27.4	18.9	369	1.9	2.4
29	土	○	ポーク カレーライス	福神漬け コールスローサラダ	柿	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり りんご かき	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	658	22.0	20.0	292	1.6	2.3

※食材入荷等の状況により、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 643 26.4 20.9 372 3.1 2.3

文部科学省基準 (中学年) 650 21.1 ~ 32.5 14.4 ~ 21.7 350 3.0 2.0 未満