



# 9月のきゅうしょくこんだてひょう

平成25年9月2日

我孫子市立並木小学校

| 日  | よ | 牛 | こんだてめい                      |  | おもなしょくざいとおもなはたらき                  |        |                            |  |  |   | 栄養価(えいようか) |      |      |       |      |       |     |
|----|---|---|-----------------------------|--|-----------------------------------|--------|----------------------------|--|--|---|------------|------|------|-------|------|-------|-----|
|    |   |   | 主                           | 副                                      | 血・肉・骨をつくる                         |        | からだの調子を整える                 |  | ねつちから熱・力のもとになる                             |   | エネルギー      | たん白質 | 脂質   | カルシウム | 鉄分   | 食物せんい | 塩分  |
|    |   |   |                             |  | たんぱく質                             | 無機質    | ビタミン                       | ビタミン   | たんすいかぶつ                                    | しつ  |            |      |      |       |      |       |     |
| 4  | 水 | ○ | 残菜ゼロデー<br>ごはん               | 豆腐の中華煮<br>春雨サラダ<br>*ミルメークコーヒー          | とうふ えび<br>とりにく ずら<br>たまご ハム       | ぎゅうにゅう | にんじん チン<br>ゲンサイ            | たまねぎ しいた<br>け ながねぎ に<br>んにく しょうが<br>きゅうり もやし<br>キャベツ       | こめ むぎさ<br>どうかたくり<br>こ はるさめ                 | こめあぶら<br>ごまあぶら                              | 612        | 24.8 | 17.2 | 406   | 4.1  | 3.0   | 2.7 |
| 5  | 木 | ○ | はいが<br>胚芽ロール                | ポークビーンズ しめじのサラダ<br>*梨                  | だいが ぶた<br>にく ペーコン                 | ぎゅうにゅう | にんじん トマ<br>ト               | たまねぎ にんに<br>く しめじ きゅう<br>り キャベツ レモ<br>ン なし                 | はいがパン<br>じゃがいも さ<br>どう                     | こめあぶら                                       | 648        | 28.7 | 20.8 | 324   | 3.0  | 7.6   | 3.1 |
| 6  | 金 | ○ | あびこ産<br>やさいの日<br>ごはん        | 麻婆ナス 大根とホタテのサラダ<br>*ぶどう                | ぶたにく ほ<br>たて                      | ぎゅうにゅう | にんじん み<br>ずな               | なす ながねぎ<br>しいたけ しょう<br>が にんにく だい<br>こん きゅうり レ<br>モン きよほう   | こめ むぎさ<br>どうかたくり<br>こ                      | こめあぶら<br>マヨネーズ                              | 563        | 19.0 | 17.7 | 298   | 1.7  | 4.3   | 1.7 |
| 9  | 月 | ○ | 重陽の節句<br>献立<br>ごはん          | 鯖のピリ辛焼き 菊花和え<br>麩のすまし汁 *黒糖大豆           | さば とりにく<br>とうふ だい<br>ず            | ぎゅうにゅう | こまつな に<br>んじん みず<br>な      | しょうが にんに<br>く ながねぎ もやし<br>しめじ きん け<br>だいこん ゆず<br>だいこん      | こめ むぎさ<br>どうふくろざ<br>どう                     | ごま  | 614        | 29.4 | 19.1 | 351   | 2.9  | 4.1   | 2.3 |
| 10 | 火 | ○ | ひじきごはん                      | 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮<br>*梨                 | とりにく あぶ<br>らあげ                    | ぎゅうにゅう | にんじん さや<br>いんげん            | グリーンピース た<br>まねぎ ほしした<br>け なし                              | こめ むぎさ<br>どうじゃがい<br>も                      | こめあぶら                                       | 633        | 24.0 | 17.7 | 392   | 2.6  | 4.8   | 2.8 |
| 11 | 水 | ○ | 残菜ゼロデー<br>ツナトースト            | 大豆入りカレーシチュー わかめサラダ<br>*ドライブルー          | ツナ だいが<br>とりにく とう<br>にゅう          | ぎゅうにゅう | にんじん トマ<br>ト パセリ           | コーン たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく しょう<br>が きゅうり キャ<br>ベツ ブルーン    | しゃくパン<br>じゃがいも こ<br>め さどう                  | マヨネーズ<br>こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま               | 713        | 32.5 | 26.8 | 514   | 3.2  | 8.1   | 3.4 |
| 12 | 木 | ○ | あびこ産<br>やさいの日<br>ごはん        | ゼリーフライ 切干大根の煮つけ<br>かんぴょうのみそ汁 *冷凍りんご    | おから たま<br>ご あぶらあ<br>げ             | ぎゅうにゅう | にんじん こまつ<br>な              | たまねぎ ながね<br>ぎ きりほしだい<br>こん ほししいた<br>け かんぴょう え<br>のき だて りんご | こめ むぎ<br>じゃがいも こ<br>むぎこパン<br>こ さどうかた<br>くり | こめあぶら<br>ごまあぶら                              | 667        | 19.7 | 20.9 | 333   | 2.5  | 7.4   | 2.5 |
| 13 | 金 | ○ | うめ<br>梅じゃこごはん               | 豆腐と海老の炒め物 もやしときゅうりの和え物<br>ミックスナッツ *バナナ | とうふ えび<br>ハム                      | ぎゅうにゅう | にんじん チン<br>ゲンサイ            | たまねぎ ながね<br>ぎ しょうが もやし<br>きゅうり キャ<br>ベツ バナナ                | こめ むぎさ<br>どうかたくり<br>こ                      | ごまこめあぶ<br>らごまあぶら<br>ラー油 カウ<br>ナーアーマド<br>くるみ | 641        | 25.5 | 21.2 | 441   | 2.9  | 4.5   | 2.4 |
| 17 | 火 | ○ | あびこ産<br>やさいの日<br>メキシカンピラフ   | ツナとポテトのチーズ焼き<br>千切り野菜のスープ *オレンジ        | ウインナー<br>ツナ だいが<br>とりにく とう<br>にゅう | ぎゅうにゅう | にんじん トマ<br>ト パセリ           | たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ オレン<br>ジ            | こめ むぎ<br>じゃがいも                             | こめあぶら<br>バター                                | 712        | 29.6 | 26.6 | 423   | 2.1  | 5.6   | 3.1 |
| 18 | 水 | ○ | あびこ産やさいの日<br>残菜ゼロデー<br>ビビンバ | トマトと卵のスープ<br>*キウイフルーツ                  | ぶたにく とり<br>にく たまご                 | ぎゅうにゅう | こまつな に<br>んじん トマ<br>ト オクラ  | ぜんまい ながね<br>ぎ にんにく しょう<br>が だいずもやし<br>きりのしだいこ<br>ん キャベツ た  | こめ むぎさ<br>どうかたくり<br>こ                      | ごまあぶら<br>ごま                                 | 609        | 24.0 | 18.0 | 353   | 2.5  | 5.6   | 2.2 |
| 19 | 木 | ○ | 十五夜献立<br>里芋ごはん              | 酒の漬け焼き きゅうりの土佐漬け<br>大根のみそ汁 *月見団子       | さけ かつお<br>ぶし あぶら<br>あげ きなこ        | ぎゅうにゅう | こまつな                       | きゅうり しょう<br>が だいこん えの<br>き たけ ながね<br>ぎ                     | こめ さといも<br>だんご さどう                         | ごま  | 608        | 27.8 | 13.6 | 313   | 2.5  | 4.1   | 2.7 |
| 20 | 金 | ○ | ほんの献立<br>きつねうどん             | 昆布のきんぴら<br>アーモンド *かぼちゃまんじゅう            | あぶらあげ<br>とりにく ずら<br>たまご さ<br>つまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつ<br>な かぼ<br>ちゃ     | しょうが ほししい<br>たけ ながねぎ<br>ごぼう                                | うどん さどう<br>こんやくこ<br>むぎこ                    | ごまごまあ<br>ぶらアーモ<br>ンド                        | 611        | 23.9 | 26.7 | 420   | 3.3  | 7.3   | 3.1 |
| 24 | 火 | ○ | ごはん                         | 秋刀魚のかば焼き 豆腐とひじきのサラダ<br>さつま芋汁 *ブルー      | さんま とうふ<br>ハム                     | ぎゅうにゅう | にんじん こまつ<br>な              | しょうが きゅうり<br>キャベツ ごぼう<br>だいこん ながね<br>ぎ ブルーン                | こめ むぎ<br>こむぎこさ<br>どうさつまいも<br>こんにやく         | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま                        | 721        | 26.3 | 25.1 | 337   | 3.0  | 5.5   | 2.4 |
| 25 | 水 | ○ | 残菜ゼロデー<br>ごはん               | 豚肉の南蛮煮 のりあえ<br>くらみとじゃこの佃煮              | ぶたにく な<br>まあげ                     | ぎゅうにゅう | にんじん さや<br>いんげん こ<br>なつな   | ごぼう たけのこ<br>キャベツ もやし                                       | こめ むぎさ<br>どうじゃがい<br>もこんにやく                 | くらみ こめ<br>あぶら                               | 631        | 22.1 | 19.9 | 367   | 2.8  | 5.2   | 2.2 |
| 26 | 木 | ○ | あさりの<br>スパゲッティ              | 大根の洋風煮<br>*手作り米粉とナッツのケーキ               | あさり ペー<br>コン たまご                  | ぎゅうにゅう | トマト パセリ<br>にんじん さや<br>いんげん | たまねぎ マッ<br>ッシュルーム に<br>んにく だいこん<br>レーズン                    | スパゲッティ<br>さどうこむぎ<br>こ こめこ                  | オリーブゆ<br>こめあぶら<br>バターアー<br>モンドくる<br>み       | 671        | 27.0 | 25.0 | 362   | 10.3 | 5.9   | 3.7 |
| 27 | 金 | ○ | ポーク<br>カレーライス               | 小魚<br>*フルーツ白玉                          | ぶたにく                              | ぎゅうにゅう | にんじん さや<br>いんげん            | たまねぎ しょう<br>が にんにく りん<br>ご みかん バイ<br>ン もし レモン              | こめ むぎ<br>じゃがいも こ<br>むぎこしらた<br>まもち さどう      | こめあぶら<br>バター                                | 781        | 23.7 | 20.7 | 349   | 1.8  | 4.6   | 1.7 |
| 30 | 月 | ○ | 焼き肉<br>チャーハン                | もやしとにらのナムル 韓国風味噌汁<br>小魚アーモンド *プリン      | ぶたにく とう<br>ふ                      | ぎゅうにゅう | にんじん チン<br>ゲンサイ にな         | ながねぎ にんに<br>く しょうが もやし<br>だいずもやし<br>えのき たけ                 | こめ むぎさ<br>どう                               | こめあぶら<br>ごまごまあ<br>ぶらアーモ<br>ンド               | 622        | 23.5 | 21.1 | 435   | 2.7  | 5.1   | 3.0 |

\* 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。

|                     |     |               |           |     |     |     |           |
|---------------------|-----|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----------|
| 今月の平均栄養価            | 650 | 25.4          | 21.1      | 378 | 3.2 | 5.5 | 2.6       |
| 文部科学省基準<br>栄養価(中学年) | 640 | 24<br>(18~32) | 18<br>~21 | 350 | 3.0 | 5.0 | 2.5<br>未満 |



朝ごはん  
毎日食べようね

