

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ほたらき						栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・副 菜	デ ザ ー ト	血・肉・骨をつくる		主に体の調子を整える		熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し つ じ つ	カ ル シ ウ ム	て つ	え ん ぶ ん
						たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	たんぱく質	脂質						
3	水	○	豚キムチ丼	五目中華スープ 小魚大豆	洋なし コンポート	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな ちんげんさい にら	ショウガ もやし たまねぎ ほう にんにく えのき たけのこ ようなし	こめ むぎ はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	602	25.0	17.6	373	2.1	2.3
4	木	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め むらくも汁	チーズ デザート	ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しょうが えのき たけのこ ほしいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	631	25.9	22.7	398	5.7	1.9
5	金	○	あびこ産やさいの日 黒糖パン	鮭のピザソース焼き 粉ふきいも 野菜スープ	バナナ	さけ ベーコン しるいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ パナナ	パン じゃがいも	あぶら	651	31.5	17.7	394	2.4	3.2
8	月	○	あびこ産やさいの日 里芋とじゃこの ごはん	擬製豆腐 米粉団子汁	お月見 ゼリー	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	かぼちゃ こまつな	ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ こめ もちごめ さいいも さとう セリー	あぶら	615	23.1	17.5	327	2.7	2.2
9	火	○	わかめごはん	ししゃもの醤油マヨ焼き 切干大根のナムル けんちん汁	グレープ フルーツ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ねぎ ごぼ う だいこん きゅう り グレープフルーツ	こめ むぎ こんにやく マヨネーズ	ごま あぶら	600	23.6	19.5	485	2.6	3.2
10	水	○	ごはん ナッツごぼう	親子煮 大根のみそ汁	オレンジ	とりにく あぶらあげ たまご なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら くるみ アーモンド ピーナツ	694	26.3	24.5	395	3.6	2.4
11	木	○	あびこ産やさいの日 ツナトースト	ポトフ	きよほう 巨峰	ツナ ぶたにく ベーコン しるいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ きよほう	パン じゃがいも	マヨネーズ	606	26.3	22.6	353	1.8	2.5
12	金	○	ごはん ナッツごぼう	ホキのガーリックナッツ焼 わかめサラダ お講汁	なま 生プルーン	ホキ ツナ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ ブーン だいこん きゅうり もやし にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま アーモンド	632	27.0	21.5	366	2.6	2.4
16	火	○	チキンライス	コールスローサラダ 白花豆のポターージュ	フルーツ ゼリー	とりにく ベーコン しるはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	トマト パセリ にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ セロリ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	バター あぶら	632	20.6	18.9	355	9.7	2.6
17	水	○	ビーフカレーライス 福神漬け	みずな 水菜とじゃこのサラダ	梨	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	みずな にんじん	たまねぎ だい こん キャベツ ショウガ きゅうり ニンク ぶくじんづけ なし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	バター あぶら ごま	694	23.3	24.7	343	1.6	2.6
18	木	○	鶏ごぼうごはん	揚げだし豆腐かにかまあんかけ 豚汁	オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく かにかま	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ほしいたけ ごぼう コーン だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	635	26.3	19.3	379	2.8	2.7
19	金	○	鮭クリーム スパゲティ	和風サラダ	バナナケーキ	さけ たまご かにかま	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ もやし しめじ パナナ マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲティ こむぎこ	あぶら ごま マーガリン	638	23.6	22.7	355	1.6	2.2
22	月	○	あびこ産やさいの日 ごはん	鯖のトウバンジャン焼き ひじきの和え なすのみそ汁	グレープ フルーツ	さば ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	なす ねぎ きゅうり ニンク ショウガ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	ごま	612	26.7	19.5	348	3.6	3.1
24	水	○	焼き肉 チャーハン	手作り春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち ピーチゼリー	ぎゅうにく ぶたにくと りにくとうふ たまご かまほ こ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にら	たけのこ ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ ほしいたけ	こめ むぎ さとう セリー はるまきの かわ はるさめ	ごま あぶら	650	27.0	20.4	325	6.6	2.9
25	木	○	コストリカライス	カリカリポテトサラダ	きよほう 巨峰	だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パブリカ	たまねぎ もやし キャベツ ショウガ ニク きゅうり きよほ う	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	620	23.3	18.9	288	1.8	1.8
26	金	○	あびこ産やさいの日 ごはん	大豆いり肉じゃが キャベツのみそ汁	梨	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ なし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	620	23.5	14.4	329	2.9	2.5
29	月	○	まる 丸パン	白花豆のコロッケ コーン卵スープ	ドライ プルーン	ぶたにく しるはなまめ たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ じゃがいも コーン キャベツ ドライプルーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	671	24.4	20.6	356	2.9	3.3
30	火	○	葉おこわ	さんまのかば焼き コーンいりおひたし きのこのみそ汁	グレープ フルーツ	さんま かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし コーン だいこん えのき なめこ ねぎ グレープフルーツ	こめ もちごめ さとう でんぶん	あぶら くり	673	25.2	25.2	349	3.0	3.3

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

今月の平均	638	25.1	20.5	362	3.3	2.6
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

今月のあびこ産やさいを紹介します！
5日、11日、26日…飯田さんのじゃがいも
8日…大炊さんのかぼちゃ
22日…大炊さんのなす



お米は9月下旬から今年とれた新米に
変わる予定だよ。