

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ぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅじゅく 主食	しゅさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよし 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 ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た その 他の野菜 果物	たん 炭水化物	しつ 脂質						
3	木	○	あびこ産野菜の日 チキン カレーライス	ふくじゆ 福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう ごなチーズ ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ふくじんづ けりんご オレンジ	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	670	23.2	22.5	349	2.5	2.5
4	金	○	ごはん	さばの豆板醬焼き あぶらあげ 油揚げと野菜の和え物 だいこん 大根のみそ汁	バナナ	さば あぶら あげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	たまねぎ キャベツ もやし だい こん しょうが に んにく バナナ	こめ むぎ さとう	ごま	622	26.9	17.7	344	2.9	2.8
7	月	○	ごはん	なまあ 生揚げと豚肉のみそ炒め むらくも汁	梨	ぶたにく な ま あ げ と り に く た ま ご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こ まつな	たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ しょうが えのき なし	こめ むぎ でんぶん	あぶら	606	25.3	18.7	384	2.6	1.9
8	火	○	あびこ産野菜の日 コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ	グレープ フルーツ	だいにく と り に く ハ ム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ しょう が に んに く マ ッ シュ ル ー ム キ ャ ベ ツ き ゅ う り も や し グ レ ー プ フ ル ー ツ	こめ むぎ さとう	マーガリン あぶら	626	24.4	18.5	302	2.4	2.1
9	水	○	ゆかりごはん	とり 鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	オレンジ	とりにく う ず ら の た ま ご あ ぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな さ や い ん げ ん	だいこん ご ぼ う キ ャ ベ ツ ね ぎ オ レ ン ジ	こめ むぎ さ と う じ ゃ が い も こ ん に ゃ く	あぶら ご ま	604	22.6	18.6	386	3.1	2.6
10	木	○	ミルメークいちご やきにく 焼肉チャーハン	ししゃものごま焼き はるさめ 春雨スープ		ぎゅうにゅう な と か ま ぼ こ た ま ご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こ まつな	しょうが に んに く ね ぎ も や し た け の こ	こめ むぎ さ と う は る さ め こ む ぎ こ ミ ル メ ー ク	あぶら ご ま ご ま あ ぶ ら	665	28.7	23.9	589	4.1	2.9
11	金	○	あびこ産野菜の日 ツイストパン	パンプキンシチュー わかめサラダ	バナナ	とりにく ツ ナ ペ ー コ ン	ぎゅうにゅう な ま ク リ ー ム わ か め	かぼちゃ ほ う れ ん そ う	たまねぎ マ ッ シュ ル ー ム キ ャ ベ ツ も や し き ゅ う り バ ナ ナ	パン こ む ぎ こ さ と う	マーガリン あぶら ご ま	630	23.1	23.2	341	1.6	2.8
14	月	○	ごはん	てつく あ お な 手 作 り 青 菜 ふ り か け に く じ ゃ が も や し の み そ 汁	梨	ぶたにく か つ お ぶ し あ ぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう リ ン ジ ャ コ	こまつな に ん じ ん さ や い ん げ ん	たまねぎ も や し ね ぎ な し	こめ むぎ さ と う じ ゃ が い も	ごま あ ぶ ら	606	22.4	13.6	331	2.6	2.5
15	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さけ 鮭のマヨコーン焼き ナムル じゃがいものみそ汁	フルーツ ゼリー	さけ あ ぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	こまつな に ん じ ん パ セ リ	たまねぎ コー ン キ ャ ベ ツ も や し	こめ むぎ じ ゃ が い も ゼ リー	マヨネーズ ごまあぶら	646	26.7	17.9	320	10.7	2.3
16	水	○	チキンライス	こ あ じ の か ら あ げ や い 野 菜 ス ー プ	ハニー ピーナツ	とりにく ペ ー コ ン	ぎゅうにゅう こ あ じ	にんじん こ まつな	たまねぎ マ ッ シュ ル ー ム セ ロ リ キ ャ ベ ツ グ リ ン ピ ー ス	こめ むぎ じ ゃ が い も で ん ぶ ん	マーガリン あぶら ピーナツ	655	26.8	22.7	295	1.6	2.7
17	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮付け こうじる お講汁	グレープ フルーツ	ホキ さ つ ま あ げ あ ぶ ら あ げ と う ふ	ぎゅうにゅう ご な チ ー ズ	にんじん こ まつな	きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ だいこん グ レ ー プ フ ル ー ツ	こめ むぎ さ と う じ ゃ が い も パ ン こ	あぶら ご ま	622	25.5	18.0	378	2.3	2.6
18	金	○	まる 丸パン	しろはな 白花豆のコロッケ ポイルキャベツ コーン卵スープ	オレンジ	ぶたにく と り に く た ま ご し ろ は な ま め し ろ い ん げ ん ま め	ぎゅうにゅう チ ー ズ わ か め	にんじん こ まつな	たまねぎ コー ン オ レ ン ジ キ ャ ベ ツ	パン こ む ぎ こ で ん ぶ ん じ ゃ が い も マ ッ シュ ポ テ ト パ ン こ	あぶら	638	24.1	19.4	349	2.3	2.9
24	木	○	とうふ 豆腐の にどん うま煮丼	わふう 和風サラダ	きなこ大豆	とうふ ぶ た に く だ い ず き な こ か に か ま	ぎゅうにゅう	にんじん ち ん げ ん さ い	たまねぎ し め じ に んに く し ょ う が キ ャ ベ ツ き ゅ う り も や し	こめ むぎ さ と う	あぶら ご ま あ ぶ ら ご ま	610	26.6	18.1	426	2.8	1.7
25	金	○	お月見こんだて さといもと じゃこのごはん	ぎせいとうふ 擬製豆腐 しらたま 白玉だんご汁	ひとくち ぶどうゼリー	とりにく た ま ご と う ふ	ぎゅうにゅう リ ン ジ ャ コ	にんじん こ まつな	ねぎ ご ぼ う だ い こ ん た ま ね ぎ	こめ もち ご め さ と う さ い も し ら た ま ゼ リー	あぶら	612	22.6	16.6	323	4.2	2.2
28	月	○	ごはん	さんまの蒲焼 コーン入りおひたし なめこのみそ汁	オレンジ	さんま か つ お ぶ し と う ふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こ まつな	しょうが も や し コー ン だ い こ ん な め こ オ レ ン ジ	こめ むぎ で ん ぶ ん さ と う	あぶら	664	25.1	25.2	323	2.9	2.3
29	火	○	きのこクリーム スパゲティー	もやしのカレーサラダ	りんごどくる みのケーキ	とりにく ハ ム た ま ご	ぎゅうにゅう な ま ク リ ー ム ご な チ ー ズ	にんじん パ セ リ	しめじ たまねぎ マ ッ シュ ル ー ム ま い た け に んに く き ゅ う り も や し りんご	スパゲティー こ む ぎ こ さ と う	マーガリン あぶら	630	25.1	22.1	336	1.5	2.2
30	水	○	とりそぼろごはん	あ だ ど う ふ 揚 げ 出 し 豆 腐 と ん じ る 豚 汁	グレープ フルーツ	とりにく た ま ご と う ふ ぶ た に く	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな さ や い ん げ ん	だいこん ご ぼ う ね ぎ な め こ グ レ ー プ フ ル ー ツ	こめ むぎ じ ゃ が い も さ と う こ ん に ゃ く	あぶら	655	27.8	22.3	397	3.0	2.7

* 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

633 25.1 19.9 363 3.1 2.5

文部科学省基準
(中学年)

640 18
~
32 18
~
21 350 3.0 2.5
未満



