

9月 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			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとになる		ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン							
										いろ 色のこい 野菜	その 他の野菜 薬物・きのこ						
1	火	○	ことう 黒糖パン	だいず い 大豆入りカレーシチュー コーンサラダ	ぶどうゼリー	パン さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター	とり にく だいた ず ハム	ぎゆうにゆう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにくしょうが	658	25.9	21.0	375	3.8	2.4
2	水	○	ごはん ご飯	手作り青菜ふりかけ ひややく 冷や奴 じゃがいもの南蛮煮	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	かつおぶし ぶたにく なまあげ どうふ	ぎゆうにゆう チリメンジャコ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ オレンジ	623	25.2	16.0	386	3.3	1.9
3	木	○	しろがほ 白樺派の カレー	ツナサラダ	梨	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう こなチーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン もやし きゅうり にんにくしょうが たまねぎ なし	644	22.1	20.2	295	1.4	2.0
4	金	○	ひじきごはん ひじきごはん	トマトと生揚げの卵とじ	ひとくち ピーチゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら	とり にく たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん トマト いんげん	たまねぎ にんにく	619	27.5	21.7	375	5.4	2.1
7	月	○	まーぼー マーボー丼	わふう 和風サラダ	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ だいた ず ぶたにく かにかま	ぎゆうにゆう	にんじん にら	ほししいたけ にんにくしょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ	600	25.6	18.5	424	2.4	2.1
8	火	○	あまなつとう 甘納豆パン	ポークビーンズ わかめサラダ	オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	だいた ず ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゆうにゆう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	671	28.8	20.2	345	2.5	2.5
9	水	○	うめ 梅ちりめん ごはん	いわしカリカリフライ とじ 鶏と野菜のごま煮	梨	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	とり にく うずらのたまご なまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	ごぼう だいこん たけのこ なし	634	23.6	21.0	410	2.4	1.9
10	木	○	ちゅうかどん 中華丼	わかめスープ	ココアナッツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	ぶたにく いか えび ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ちんげんさい こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ コーン もやし にんにくしょうが	607	26.3	19.5	313	2.6	2.6
11	金	○	だいず 大豆の かき揚げ丼	とんじり 豚汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	だいた ず いか たまご どうふ ぶたにく あさり	ぎゆうにゆう	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	662	25.9	17.5	349	4.5	2.0
14	月	○	わかめごはん わかめごはん	ますのガーリックナッツ焼き こめこ 米粉団子汁	オレンジ	こめ むぎ こめこ じゃがいも パンこ	マヨネーズ アーモンド ごま	ます ぶたにく どうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ オレンジ にんにく	647	25.9	23.3	305	1.9	1.9
15	火	○	や 焼き肉 チャーハン	ポテト春巻き フォー入り中華スープ	ひとくち みかんゼリー	こめ むぎ さとう フォー じゃがいも はるまきのかわ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく たまご ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ もやし にんにくしょうが えのき たけのこ	636	24.4	18.5	324	4.0	2.3
16	水	○	しめじごはん しめじごはん	さばの香り焼き お講汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	とり にく さば あぶらあげ どうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな いんげん	しめじ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが バナナ	651	30.2	20.4	351	3.3	2.3
17	木	○	ごはん ごはん	チンジャオロースー 豆腐とキャベツのスープ ひよこ豆のからあげ	ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく どうふ ひよこまめ	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	もやし たけのこ ねぎ キャベツ にんにくしょうが	606	27.8	17.0	395	5.7	2.0
18	金	○	ごぼ 五目ごはん	ししゃものごま揚げ たいにん 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	とり にく あぶらあげ どうふ	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん えのき ねぎ ほししいたけ グレープフルーツ	634	28.5	23.7	585	3.7	2.0
23	水	○	ソース焼きそば ソース焼きそば	ひじきのマリネ	手作りスイート ポテト	やきそばめん さとう さつまいも	あぶら バター ごま	ぶたにく なた ハム たまご	ぎゆうにゆう ひじき なまクリーム	にんじん	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんにくしょうが	653	20.0	25.1	341	2.7	2.9
24	木	○	トマトスープ かけごはん	たら 鱈のカシューナッツ炒め	黒糖大豆	こめ むぎ じゃがいも くらざとう	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	ぶたにく だいた ず たまご たら	ぎゆうにゆう	トマト パプリカ にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	622	28.2	22.5	312	2.7	1.9
25	金	○	ごはん ごはん	豆腐の真砂揚げ さつまじる	りんご	こめ むぎ さつまいも こんにやく	あぶら	ぶたにく だいた ず どうふ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう こんぶ チリメンジャコ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん りんご	622	24.4	19.6	409	2.8	1.6
28	月	○	鶏そぼろごはん 鶏そぼろごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き けんちん汁	オレンジ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	とり にく ホキ ぶたにく どうふ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな いんげん	えのき たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ しめじ にんにく	604	29.6	20.4	313	2.0	2.3
29	火	○	さつまいも おこわ	ぎせい どうふ 擬製豆腐 キャベツのみそ汁	きな粉ナッツ	こめ もちごめ さとう さつまいも	ごま カシューナッツ	どうふ たまご とりにく あぶらあげ きなこ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ えのき	620	23.4	21.3	372	3.2	2.4
30	水	○	ごはん ごはん	さんまのかば焼き せんべい汁	生ブルー	こめ むぎ でんぶん さとう しらたき なんふせんべい	あぶら	さんま とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	ごぼう はくさい まいたけ ブルー ねぎ しょうが	679	24.5	24.1	300	2.0	1.5

* 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

635	25.9 16%	20.6 29%	364	3.1	2.1
-----	-------------	-------------	-----	-----	-----

文部科学省基準
(中学年)

650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0
-----	----------------------	----------------------	-----	-----	-----