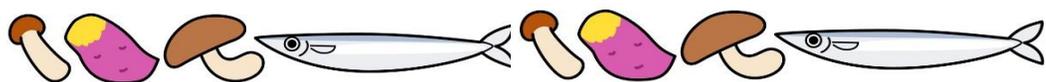


9月のきゅうしょくこんだてひょう

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 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		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	むくしつ 無 機 質	いろ 色 の こ い い 野 菜	た ま ね ぎ の た ま ね ぎ の た ま ね ぎ	たん ぱ く 質	し じ つ 脂 質						
4	月	○	豚キムチ丼	チンゲン菜と豆腐のスープ 小魚ナッツ	冷凍みかん	ぶたにく と うふ とりに なると	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ら ちんげん さい	もやし たまねぎ ねぎ はくさい え のき みかん	こめ むぎ で んぶん さとう	あぶらごま あぶらごま アーモンド カシューナッツ	620	26.7	19.9	435	2.1	2.2
5	火	○	ご飯	さばの香り焼き ごま和え なめこのみそ汁	バナナ	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	だいこん ねぎ キャベツ もやし なめこ バナナ た まねぎ	こめ むぎ さ とう	あぶらごま	624	26.6	17.8	360	3.3	2.0
6	水	○	あびこ産野菜の日 コスタリカ ライス	ツナサラダ	りんご	だいず とり にく ツナ	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 マッシュ ルーム キャベツ きゅうり コーン も やし りんご	こめ むぎ	マーガリン あぶらごま	612	24.1	19.3	299	2.1	1.6
7	木	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ホキのたまねぎソース のり和え お講汁	梨	ホキ あぶら あげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな に んじん	キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ なし	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	あぶらごま	607	25.9	15.5	376	2.9	2.0
8	金	○	けんちん うどん	ひじきのごまネーズ和え	豆腐の 抹茶きなこ ケーキ	とりにく と うふ たまご あぶらあげ ハム あずき きなこ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな に んじん	だいこん ねぎ キャベツ	うどん さとう うむぎこ さ とも	ごま ごま あぶらあ ぶら マー ガリン マヨ ネーズ	613	23.7	24.2	386	2.9	2.3
11	月	○	あびこ産野菜の日 ご飯	手づくり青菜ふりかけ じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	ヨーグルト	ぶたにく あ ぶらあげ か つおぶし な まあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃ こ	にんじん こ まつな いん げん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ えの き だいこん ねぎ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	あぶらごま	638	24.1	15.1	475	6.6	2.2
12	火	○	まる 丸パン	白花豆コロケ コーン卵スープ	グレープ フルーツ	ぶたにく と りにく たま ご しほはな まめ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こ まつな	キャベツ たまねぎ コーン グレープ フルーツ	パン パンこ じゃがいも こ むぎこ	あぶら	652	24.3	19.5	353	2.4	3.1
13	水	○	あびこ産野菜の日 ご飯	さわらのゆかりパン粉焼き 水菜とじゃこのサラダ 米粉だんご汁	オレンジ	さわら あぶ らあげ とう ふ とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こ まつな みず な	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ オ レンジ	こめ むぎ さ とう こめこ パンこ じゃが いも	ごま マヨ ネーズ	665	27.6	21.9	341	1.9	2.4
14	木	○	さんまの かは焼き丼	もやしのナムル かぶのみそ汁	梨	さんま あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな かぶ のは	もやし かぶ えの き ねぎ なし	こめ むぎ さ とう	ごまあぶら	675	24.0	26.2	338	2.7	2.3
15	金	○	ツナトースト	焼肉サラダ 白菜とベーコンのスープ	バナナ	ツナ ぶたに く ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな に んじん	たまねぎ コーン マッシュルーム は くさい キャベツ きゅうり バナナ	パン じゃがい も さとう	あぶらごま マヨ ネーズ	647	25.8	26.4	382	2.0	2.8
19	火	○	ご飯	鮭のナッツフライ ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁	ひとくち みかんゼリー	さけ たまご ベーコン あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パ セリ こまつ な	たまねぎ えの き ねぎ	こめ むぎ じゃがいも パ ンこ ゼリー	アーモンド あぶら	692	28.0	19.8	320	7.1	2.4
20	水	○	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	りんご	ぶたにく な まあげ たま ご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	キャベツ ねぎ しょうが ほししい たけ えのき ねぎ りんご たけのこ	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら	600	25.8	18.8	385	2.6	2.1
21	木	○	焼肉 チャーハン	あじのチーズ春巻き 春雨スープ	生ブルー ン	ぶたにく あ じ なると た まご かまほ こ	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 ン	こめ むぎ さ とう はるまきの かわはるさめ	あぶらごま ごまあ ぶら	608	26.5	19.1	367	2.0	2.4
22	金	○	黒糖パン	ツナとポテトのチーズ焼き コールスローサラダ ほうれん草と卵のスープ	オレンジ	ツナ とう にゅう ベー コン たまご とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ にん じん ほうれ んそう	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ コーン きゅうり オ レンジ	パン じゃがい も パンこ で んぶん	バター あ ぶら	623	25.6	20.3	414	2.1	2.9
25	月	○	とりごぼう ご飯	ししゃものごま揚げ けんちん汁	ぶどう ゼリー	ぶたにく と りにく あぶ らあげ とう ふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こ まつな	ほししいたけ ごぼ う だいこん ねぎ	こめ むぎ さ とう こむぎこ じゃがいも こん にやく ゼリー	あぶらごま ごまあ ぶら	689	29.5	25.3	561	5.0	2.6
26	火	○	ご飯	まめまめみそ豆 親子煮 キャベツのみそ汁	柿	だいず とり にく あぶら あげ たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな いん げん	たまねぎ キャベツ えのき ねぎ かき	こめ むぎ さ とう でんぶん じゃがいも	あぶら	686	28.5	23.1	393	3.4	2.4
27	水	○	豆腐の うま煮丼	和風サラダ	黒糖 ピーナツ	とうふ か にかま ぶたに く	ぎゅうにゅう	にんじん チ ンゲンサイ	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 くらざとら ピーナ ツ	ごまあぶら ごま あぶ ら	626	26.2	21.1	414	2.3	1.6
28	木	○	セルフ オムライス	野菜スープ 小魚ナッツ	巨峰	とりにく ベーコン た まご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こ まつな	たまねぎ グリン ピース マッシュ ルーム セロリ キャベツ きよほう	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン アーモンド	617	23.8	18.3	364	2.2	2.7
29	金	○	ご飯	ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁	グレープ フルーツ	ちくわ だい ず とりにく ぶたにく とう ふ あぶらあ げ たまご	ぎゅうにゅう ひじき あおりの	にんじん こ まつな	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ グ レープフルーツ	こめ むぎ こ むぎこ でんぶ ん さとう じゃ がいも	あぶら	664	25.9	19.8	353	3.5	2.4
30	土	○	チキンカレー ライス	福神漬け わかめサラダ	オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ り んご オレンジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こむぎこ	あぶら マーガリン ごま	668	22.0	22.2	307	1.4	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

641 25.7 20.7 381 3.0 2.4

文部科学省基準
(中学年)

640 18
~
32 18
~
21 350 3.0 2.5
未満