



9/1~9/17 こんだてひょう



日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 金	ご飯(ふりかけ) 鶏天ぶらスクランブルエッグ おかかマヨあえ	鶏天ぶら スクランブルエッグ かつおぶし	こめ ダイスポテト マヨネーズ	パセリ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	卵 乳 小麦 大豆 魚介類	エネルギー: 508kcal タンパク: 19.9g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.8g
4 月	ご飯 青椒肉絲 ゆでもろこし 三角春巻き ツナ入りサラダ	牛肉 三角春巻 ツナ	こめ コーン マカロニサラダ マヨネーズ	たけのこ ピーマン むき枝豆	卵 えび 小麦 牛肉 大豆 まぐろ ごま ※牛肉 魚介類	エネルギー: 498kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.5g
5 火	ご飯(ふりかけ) 白身魚フライ BIG肉団子 四川風 麻婆豆腐 さつぱりナムル	白身魚 にくだんご 絹厚揚げ とりひきにく わかめ	こめ	キャベツ 玉ねぎ ねぶかねぎ にんじん もやし	卵 乳 小麦 さけり んご 大豆 ごま	エネルギー: 510kcal タンパク: 16.2g 脂質: 9g 食塩相当量: 1.8g
6 水	ご飯 鶏肉の蒲焼き うずら串フライ 彩りしんじょのかにあん 小松菜の煮浸し	とりもも うずら卵 しんじょのかに風味あんかけ	こめ	キャベツ 小松菜 にんじん	卵 乳 かに 小麦 り んご 大豆 やまいも ごま	エネルギー: 596kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.6g
7 木	ご飯(ふりかけ) ハムカツ えび海鮮餃子 キーマカレー風 コールスローサラダ	ハムカツ えび海鮮餃子 とりひきにく 大豆 大豆ミート	こめ スパゲッティ コーン	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり	卵 乳 えび 小麦 さけり 大豆 ごま ※小麦	エネルギー: 579kcal タンパク: 20.3g 脂質: 9.7g 食塩相当量: 1.9g
8 金	ご飯 中華風カニ玉 ピーマン肉詰めフライ チリコンカン 伴三絲	中華風かに玉 ピーマン肉詰めフライ 大豆 とりひきにく ちくわ 錦糸卵	こめ コーン 緑豆春雨 中華ドレッシング	玉ねぎ にんじん きゅうり	卵 かに 小麦 さば り んご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 492kcal タンパク: 13.4g 脂質: 9.2g 食塩相当量: 1.7g
11 月	ご飯(ふりかけ) フライドサラダチキン オムレツ揚げ魚のマリネ 辛子マヨ和え	フライドサラダチキン オムレツ 赤魚 ちくわ	こめ シェルマカロニ マリネ レモン マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ	卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類	エネルギー: 567kcal タンパク: 19.2g 脂質: 12.2g 食塩相当量: 1.8g
12 火	ご飯 和風ハンバーグ イカフライ コーンフライ わかめと春雨のドレ和え	ハンバーグ イカフライ わかめ	こめ コーンフライ 緑豆春雨 ノンオイル青じそドレッシング	おろし大根ポン酢 だいこん にんじん	卵 乳 いか 小麦 り んご 牛肉 大豆	エネルギー: 550kcal タンパク: 20.4g 脂質: 8.7g 食塩相当量: 2.2g
13 水	ご飯(ふりかけ) 回鍋肉 はかた地鶏つくね 南瓜コロケ マカロニサラダ	豚肉	こめ かぼちゃコロケ マカロニサラダ コーン	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン むき枝豆	卵 乳 小麦 大豆	エネルギー: 537kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.4g 食塩相当量: 1.5g
14 木	ご飯 梅入りささみフライ かにカマ玉子巻 もずく酢 アスパラベーコンソテー	紀州産梅入りささみフライ かにかま玉子巻 もずくベーコン	こめ スパゲッティ コーン	グリーンアスパラ 玉ねぎ	卵 乳 えび かに 小麦 り んご 豚肉 大豆 ※小麦	エネルギー: 491kcal タンパク: 16.1g 脂質: 5g 食塩相当量: 1.6g
15 金	ご飯(ふりかけ) エビカツ かまぼこ 台湾風まぜそば ごぼうサラダ	エビカツ かまぼこ うずら卵	こめ 台湾まぜそば コーン	キャベツ わさび漬 なら ごぼうサラダ	卵 乳 えび いか 小麦 さけり んご 牛肉 大豆 ごま ※小麦	エネルギー: 543kcal タンパク: 14.2g 脂質: 9.4g 食塩相当量: 2.1g

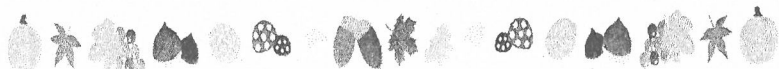


☆仕入れの都合により献立を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

※当社のお米は国内産を使用しています。油はキャノーラ油(なたね油)を使用しています※



三島給食(株)



何かありましたら向山小学校までご連絡ください。(TEL 055-971-0707)