



# 9月のこんだてよていひょう



R7.9月  
さくら市学校給食センター

ひづけ	こんだてめい		おもなざいりょう（※しよりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません）						えいようか
	※ざいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。 あらかじめごりょうしょうください。		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		1日分（kcal）
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱくしつ(ｇ)
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	ししつ(ｇ)
			にく・さかな たまご・だいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター ごま	しょくえん そうとうりょう (ｇ)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース ツナのりすあえ とんじる	ぶたにく・とりにく ツナ ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう のり		たまねぎ・だいこん・りんご・にんにく もやし ほうれんそう・にんじん にんじん	こめ でんぶん・さとう さとう さといも	サラダあぶら ごま サラダあぶら	672 26.2 21.4 2.5
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのおかかあえ すましじる	さば・みそ かつおぶし とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん ほうれんそう えのきだけ	こめ さとう・こめこ		592 23.4 17.9 2.1
3	水	まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぶたにく・とりにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・トマト・パセリ たまねぎ・だいこん・セロリー・にんにく	パン でんぶん・パンこ・さとう マカロニ・じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	563 20.5 21.0 2.8
4	木	ごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバ やきにく やさいのナムル わかめスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ ぜんまい・もやし にんじん・チンゲンサイ たけのこ・しいたけ・ねぎ	こめ サラダあぶら ドレッシング		580 22.9 17.0 2.4
5	金	バターロール いちごジャム ぎゅうにゅう てりやきチキン フルーツのゼリーあえ ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう		いちご みかん・パイナップル・もも たまねぎ・セロリー	パン・ジャム さとう ゼリー じゃがいも・マカロニ	サラダあぶら	605 20.6 21.6 2.4
8	月	ごはん ぎゅうにゅう きのこハッシュドポーク こんにゃくサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・キャベツ・コーン・（こんにゃく） レモン	こめ さとう・でんぶん ゼリー・さとう・はちみつ	サラダあぶら ドレッシング	690 21.4 20.1 2.8
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ごもくきんぴら かんぴょうのみそしる	あじ ぶたにく・さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん・ニラ	ごぼう かんぴょう	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	584 25.3 13.6 2.1
10	水	はちみつパン ぎゅうにゅう やさいにくだんこ（2） マカロニサラダ ポトフ	とりにく・ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ・くわい キャベツ・きゅうり キャベツ・たまねぎ・だいこん	パン・はちみつ さとう・でんぶん マカロニ じゃがいも・マカロニ	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	669 23.0 25.5 3.3
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい マーボーなす ワンタンスープ	ぶたにく ぶたにく・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ・しょうが しょうが・なす・たまねぎ・たけのこ にんじん・ピーマン にんじん・こまつな はくさい・もやし	こめ パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう さとう・でんぶん ワンタン	ごまあぶら・サラダあぶら	593 21.3 14.6 1.9
12	金	くろコッペパン ぎゅうにゅう 5しゅるいのやさいグラタン コーンサラダ ポークビーンズ	とうにゅう・おから ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう にんじん・トマト	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・グリーンピース	パン・くろざとう じゃがいも・こめこ・さとう さとう・じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	648 22.4 24.1 2.4
16	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ひじきのいために まんてんみそしる	いわし・かつおぶし だいず・さつまあげ かまぼこ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ		（こんにゃく） ねぎ・しめじ	こめ さとう・でんぶん さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	646 26.7 18.8 2.7
17	水	バターロール ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン チキンナゲット（2） グリーンサラダ	ぶたにく とりにく・おから	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト・パセリ ブロッコリー	ニンニク・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ パンこ・こむぎこ・さとう・でんぶん・こめこ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	652 24.2 24.0 2.7
18	木	わかめごはん ぎゅうにゅう きんぴらバーグ ニラのわふうあえ なめこじる	とりにく・とうふ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう・わかめ わかめ	にんじん ニラ・にんじん・いんげん	たまねぎ・ごぼう・しょうが もやし なめこ・ねぎ	こめ でんぶん・さとう	サラダあぶら・ごま ごま・ドレッシング	613 24.2 18.2 3.7
19	金	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ マカロニのクリームに はなやさいサラダ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ キャベツ・カリフラワー	パン じゃがいも・こめこ・さとう・でんぶん マカロニ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	616 27.8 22.7 2.6
22	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ（2） きりぼしだいこんとささみのサラダ くきわかめのスープ	ぶたにく・とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	ニラ にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・キャベツ たけのこ・もやし・しいたけ	こめ さとう・こむぎこ さとう ごま・ごまあぶら	サラダあぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	608 19.3 18.6 2.5
24	水	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう		ブルーベリー キャベツ・きゅうり・みかん たまねぎ・マッシュルーム	パン・ジャム はちみつ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	635 27.8 27.3 3.0
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ しょうゆ かいそうサラダ とりにくとやさいのごまみそに	とうふ とりにく・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	だいこん・コーン・（こんにゃく） だいこん・ねぎ・しょうが・しいたけ・（こんにゃく）	こめ さとう さといも	ドレッシング サラダあぶら・ごま	613 22.5 16.6 2.8
26	金	まるパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ソース イタリアンサラダ ふわふわスープ	ホキ ツナ ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ		キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ	こめ パンこ・こむぎこ じゃがいも・パンこ	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	571 24.7 21.9 2.9
29	月	ごはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ てんどんのたれ いそべあえ さといもじる		ぎゅうにゅう のり	にんじん・しゅんぎく ほうれんそう にんじん	たまねぎ・ごぼう もやし だいこん・ねぎ	こめ こむぎこ・さとう さとう さといも	サラダあぶら	672 19.1 21.9 2.6
30	火	～しせい20しゅうねんきねんメニュー～ もちむぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー アスパラガスのサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・しょうが・にんにく もやし・キャベツ・きゅうり	もちむぎ・こめ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら ドレッシング	703 20.7 18.4 1.8