



# 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（※しよう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
		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		I群 - (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	しつつ	しつつ(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 ほうれんそう・にんじん にんじん	たまねぎ・たいこん・りんご・にんにく もやし たいこん・ごぼう・ねぎ・（こんにゃく）	でんぶん・さとう さとう さといも	ごめ 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 にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ えのきだけ		ごめ 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・だいす ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・たいこん・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	パン 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 セルフピビンバ やきにく やさいのナムル わかめスープ	ぶたにく ハム わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・チングンサイ	たまねぎ ぜんまい・もやし たけのこ・しいたけ・ねぎ		ごめ 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 ていりやきチキン 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 にんじん・こまつな	いちご みかん・パイン・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	パン・ジャム 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 かいそうミックス とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・トマト	たまねぎ・しゃが・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	ごめ 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 かんぴょうのみぞしる	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・ニラ	ごぼう かんぴょう	ごめ 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 やさいにくだんご（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	たまねぎ・えたまめ・くわい キャベツ・きゅうり キャベツ・たまねぎ・たいこん	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 にんじん・ビーマン にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが しょうが・なす・たまねぎ・たけのこ はくさい・もやし	ごめ パンこ・むぎこ・でんぶん・さとう さとう・でんぶん ワンタン	サラダあぶら 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 ポークピーンズ	とうにゅう・おから ぶたにく・だいす	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・グリンピース	パン・くろさとう 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 まんてんみぞしる	いわし・かつおぶし だいす・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） にんじん・こまつな ねぎ・しめじ	ごめ 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 スペグティナポリタン 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 プロッコリー	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 スペグティ パンこ・むぎこ・さとう・でんぶん・こんに	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 にんじん ニラ・にんじん・いんげん わかめ	たまねぎ・ごぼう・しょうが もやし なめこ・ねぎ	ごめ 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 にんじん・トマト	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 二郎 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	ごめ さとう・こむぎこ さとう	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 ハニーマスター豆チキン 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 にんじん・パセリ	ブルーベリー	パン・ジャム はちみつ	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）	ごめ さとう	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 にんじん こなチーズ	キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ	ごめ パンこ・むぎこ	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	あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう のり ほうれんそう にんじん	にんじん・しゅんぎく たまねぎ・ごぼう もやし だいこん・ねぎ	ごめ 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 おいわいゼリー	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・グリンピース・レッシュガ・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