



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食分(kcal)		
		おもにからだをつくるもとになる		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(%)		
		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(%)		
		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(%)		
1	月	ごはん ハンバーグ ツナのりすあえ とんじる	ぎゅうにゅう おろしソース	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく ツナ	のり ほうれんそう・にんじん にんじん	たまねぎ・だいこん・りんご・にんにく もやし だいこん・ごぼう・ねぎ・（こんにゃく）	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 さばのみそに キャベツのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さば・みそ かつおぶし とうふ・かまぼこ	わかめ ほうれんそう	もやし・キャベツ 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 メンチカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく・だいず ベーコン	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・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 セルフビビンバ やきにく やさいのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム	こまつな・にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ ぜんまい・もやし だけのこ・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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	いちご にんじん・こまつな	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 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス とうにゅう	にんじん きゅうり・キャベツ・コーン・（こんにゃく） レモン	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 あじのしおやき ごもくきんぴら かんぴょうのみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく・さつまあげ みそ	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 やさいにくだんご（2） マカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく・ぶたにく ウインナー	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 ポークしゅうまい マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく・みそ ぶたにく	にんじん・ピーマン 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・だけのこ 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 ら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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうにゅう・おから ぶたにく・だいず	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 いわしのおかかに ひじきのいために まんてんみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく・おから	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ	とりにく・とうふ とうふ・みそ	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく とりにく ぶたにく	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 だけのこ・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 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	ブルーベリー にんじん・パセリ	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうふ 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	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 しろみさかなフライ ソース イタリアンサラダ ふわふわスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホキ ツナ ベーコン・たまご	にんじん にんじん・ほうれんそう	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	ぎゅうにゅう	にんじん・しゅんぎく のり ほうれんそう	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 おいわいゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく にんじん	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 アスパラガス	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