

9月分予定献立表

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくしょく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あかちゆうやにくになるもの</small>	黄☆熱や力になるもの <small>わつねつちからになるもの</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>あお☆たいのていしをととのえるもの</small>		
1(水) ○	ごはん 		ソイ丼 みそ汁 ゆかり和え	ぶたにく ベーコン だいず わかめ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり しそ	618	27.1
2(水) ○	ほたてと エリンギの ごはん 		いわしの南蛮漬け すまし汁	ほたて あぶらあげ いわし とうふ 牛乳	ごはん でんぶん 麩(ふ) 砂糖 油	エリンギ しめじ ながねぎ こまつな にんじん	625	30.7
3(木) ○	わかめごはん 		とうふのそぼろ煮 はるさめサラダ	とりにく とうふ わかめ 牛乳	ごはん ごま はるさめ でんぶん ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ グリンピース だいこん きゅうり こまつな	580	22.8
4(金)	ツイストパン 		魚の和梨ソースかけ こまつなのスープ れいとうみかん	ホキ ベーコン 牛乳	ツイストパン でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん たもぎたけ えのきたけ しめじ もやし こまつな なし みかん	568	23.4
7(月) ○	ごはん 		さんまのかばやき 打ち豆汁	さんま だいず あぶらあげ みそ 牛乳	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖 油	だいこん ながねぎ にんじん ごぼう	694	24.5
8(火)	こどもパン (スライス) 		タラのフライ ゆでキャベツ じゃがいものスープ煮	たら とりにく 牛乳	こどもパン マカロニ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	622	24.5
9(水) ○	きつねうどん 		きびなごのフライ からし和え	あぶらあげ とりにく きびなご わかめ 牛乳	うどん こむぎこ 砂糖 油	にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	597	27.0
10(木)	ごはん 		キムたま丼 わかめスープ	たまご とりにく とうふ わかめ 牛乳	ごはん でんぶん ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな ながねぎ	595	25.3
11(金)	ターメリックライス 		キーマカレー マカロニサラダ	ぶたにく だいず 牛乳	ごはん マカロニ オリーブ油 こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト ごぼう ビーマン レーズン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	649	25.7
14(月) ○	ごはん 		じゃがいもの肉みそかけ わかめのサラダ	とりにく みそ わかめ 牛乳	ごはん ごま じゃがいも ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ さやいんげん キャベツ とうもろこし	611	21.1
15(火)	やきにく チャーハン 		カレイの立田揚げ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく オイスターソース カレイ 牛乳	ごはん ごま油 ワンタン こむぎこ 砂糖 油 でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ながねぎ チンゲンサイ	657	30.1
16(水) ○	ごはん 		まぐろの黒糖かりん揚げ みぞれ汁 れいとうみかん	まぐろ とりにく 牛乳	ごはん じゃがいも でんぶん 黒砂糖 油	だいこん にんじん ながねぎ こまつな みかん	616	25.5
17(木) ○	ごはん 		とうふそぼろ丼 さつま汁	とうふ あぶらあげ とりにく みそ 牛乳	ごはん さつまいも じゃがいも 油	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ながねぎ	617	22.0
18(金)	ナスとトマトの スパゲッティ 		コーンコロケ グリーンサラダ	ぶたにく 牛乳	スパゲッティ こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく ビーマン とうもろこし キャベツ なす きゅうり えだまめ	561	21.3
23(水) ○	たこめし 		じゃこ天 けんちん汁	たこ とうふ スケソウダラ アジ 牛乳	ごはん でんぶん じゃがいも 油	にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ えのきたけ	609	26.7
24(木)	フラワーパン 		こんさいのクリーム煮 ひじきのマリネ	牛乳 チーズ とりにく 白花豆 ひじき	フラワーパン さといも こむぎこ バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー きゅうり だいこん	561	20.6
25(金) ○	ごはん 		彩の国なっとう 塩肉じゃが いそか和え	なっとう のり ぶたにく 牛乳	ごはん じゃがいも 油 ごま油	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく こまつな もやし	637	24.9
28(月)	きなこあげパン (ソフトフランスパン) 		とうふのスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	ほたて わかめ きなこ とうふ とりにく 牛乳	ソフトフランスパン ごま でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ とうもろこし こまつな きゅうり	606	26.6
29(火) ○	広東めん 		ころころ大学芋 ナムル	いか ぶたにく 白いんげん豆 牛乳	ちゅうかめん さつまいも ごま ごま油 でんぶん 砂糖 油 はちみつ	キャベツ にんじん ながねぎ しょうが だいこん きくらげ きゅうり もやし にんにく	628	24.5
30(水) ○	ごぼうと カシューナッツの ごはん 		さばの塩焼き きのこ汁	さば とりにく 牛乳	ごはん カシューナッツ 砂糖 油	ごぼう ほししいたけ にんじん しょうが ながねぎ はくさい えのきたけ しめじ まいたけ こまつな	572	28.3

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	611	25.1