

9月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	
2 (月)	さいがいようたきこみごはん 		ウインナー とんじる ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ぶどうゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ウインナー	たけのこ しめじ こんにゃく きくらげ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なめこ わらび	526 21.5
防災の日にちなんだこんだて							
3 (火)	はくはん		チンジャオロースー はるさめサラダ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ みかん	573 22.9
4 (水)	はくはん		ひじきのつくだに かつおたつたあげ うすしおじる	こめ あぶら さとう ごま でんぶん そうめん	ぎゅうにゅう ひじき ツナフレーク かつお なると わかめ とうふ	しょうが にんじん だいこん	612 26.6
5 (木)	なすとトマトのスパグッティ バターロール 		ツナいりフレンチサラダ フルーツミックス	スパグッティ あぶら さとう バターロール (小麦・乳含む) カットゼリー (ぶどう・はちみつレモン)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	なす ピーマン たまねぎ トマト にんじん にんにく キャベツ きゅうり パプリカ みかん パイナップル もも	616 19.2
6 (金)	はくはん		とりにくとさつまいものうまに ごまあえ	こめ あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし	661 25.3
9 (月)	あきのおかひごはん 		まめあじのなんばんづけ きっかあえ	こめ あぶら くり さとう さつまいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まめあじ	にんじん しめじ しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし 菊の花(きくのはな)	540 20.0
重陽の節句にちなんだこんだて							
10 (火)	コッパンスライス 		フランクフルト ミネストローネ コールスローサラダ	コッパン (小麦・乳含む) じゃがいも さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スキナーニ キャベツ にんにく トマト パプリカ とうもろこし きゅうり	611 21.9
11 (水)	カレーなんばん じごうどん 		だいすのしゃりしゃりあげ きゅうりとこまつなのあさづけ	うどん カレールウ (小麦・乳不使用) でんぶん あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいす	にんじん ねぎ こまつな きゅうり	634 26.9
12 (木)	はくはん 		かじょうとうふ ナムル	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ トウバンジャン	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし だいこん こまつな	614 26.0
13 (金)	はくはん 		アドボ ニラガ フト	こめ あぶら さとう じゃがいも むしパンミックス (乳不使用)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ナンプラー	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ さやいんげん	648 27.9
アイリーンとミシエのふるさとフィリピンの料理です							
17 (火)	はくはん 		さんまのかばやし おつきみじる そくせきづけ	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも さといも	ぎゅうにゅう さんま とりにく	だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり	673 21.2
お月見(十五夜)にちなんだこんだて							
18 (水)	はくはん 		なまあげとなすのみそいため くきわかめのサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ いら しょうが きゅうり だいこん とうもろこし	609 21.7
19 (木)	はくはん 		ピリからにくじゃが こまつなとわかめのサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく コチュジャン わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	580 21.4
20 (金)	ココアあげばん ☆袋が必要なひとは もってきてね		はくさいとにくだんごのスーフ わかめサラダ	コッパン (小麦・乳含む) さとう あぶら	ぎゅうにゅう ココア とうふ にくだんご (小麦・乳・卵不使用) わかめ	はくさい たまねぎ こまつな にんじん しょうが だいこん きゅうり もやし	581 21.6
24 (火)	きのこごはん 		さばのしおやし けんちんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ えのきたけ まいたけ しめじ だいこん ねぎ	551 25.1
25 (水)	ジャージャーめん ちゅうかめん 		しおキャラメルポテト キャベツときゅうりのせんざり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも だいす/バター (乳不使用)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメンジャン	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いら	652 24.3
26 (木)	はくはん 		なまあげとぶたにくのみそに こまつなとえのきのからしあえ なし	こめ あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな えのきたけ もやし なし	595 23.5
27 (金)	ソイどん (はくはん) 		わかめスープ かおりづけ	こめ あぶら さとう カレールウ (小麦・乳不使用) ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しゅんぎく えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが	615 27.3
30 (月)	はくはん 		しゃげのかんこくふうやし クッパ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さけ コチュジャン	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ たまねぎ しいたけ	541 26.6

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	602 kcal	23.7 g