

9月 こんだてひょう



* 今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 680kcal (650) 29.0g (21.1～32.5) 20.6g (14.4～21.6)
中学生 841kcal (830) 35.2g (26.9～41.5) 26.8g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1火	ごはん	米		
	焼き鳥丼	砂糖 でんぶん	鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ
	根菜汁	じゃがいも	厚揚げ みそ	人蔘 ごぼう 大根
	きゃべつのいため煮	砂糖 白ごま 油	豚肉	人蔘 キャベツ もやし
2水	ごはん	米		
	みそ汁		みそ	玉ねぎ キャベツ えのき
	さばのみぞれ煮	砂糖 でんぶん	さば	大根
	マーボー大根	砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 大豆	人蔘 大根 長ねぎ にら しょうが にんにく
3木	あっけし極みるく65		牛乳	
	スープスパゲティ スパゲティ	スパゲティ オリーブ油		
	スープ	バター	とり肉	人蔘 玉ねぎ キャベツ にんにく
	パインのカップケーキ	小麦粉 バター 砂糖	牛乳 卵	パイン
4金	ごはん	米		
	みそ汁		みそ	大根 なめこ
	肉豆腐	砂糖 油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 白菜 たけのこ つきこん
	もやしのスタミナいため	砂糖 油	とり肉	人蔘 玉ねぎ もやし にんにく
7月	ごはん	米		
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ	長ねぎ
	とりじゃが	じゃがいも 砂糖 油	とり肉	人蔘 玉ねぎ いんげん こんにゃく
	三色あえ	ドレッシング	ハム	大根 きゅうり
8火	あっけし食材の日			
	麦茶（牛乳はつきません）			
	チャーハン	米 油	卵 ベーコン	玉ねぎ 長ねぎ
	白菜スープ		とり肉 わかめ	人蔘 白菜 えのき 長ねぎ
9水	昆布めんのチャプチェ	砂糖 白ごま ごま油	豚肉 昆布麺	人蔘 もやし たけのこ しいたけ ピーマン にんにく
	あっけし極みるくアイス	アイス		
	手巻きすし（ごはんと具をのりでまいて）			
	すめし	米 砂糖		
10木	具 ツナきゅうり	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり
	具 焼き肉風	砂糖 油	豚肉 みそ	玉ねぎ キャベツ
	手巻きのり		のり	
	さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人蔘 大根 ごぼう 長ねぎ つきこん しょうが
11金	クリームソーダゼリー	クリームソーダゼリー		
	森高牛乳		牛乳	
	タンタンメン	ラーメン ごま油 白ごま	豚肉 みそ	人蔘 玉ねぎ もやし にんにく
	たこ焼き（小1.2年2個 3年以上3個）	小麦粉 でんぶん 揚げ玉 水あめ 油 マヨネーズ	たこ 卵	キャベツ 長ねぎ 紅しょうが
14月	カレードライア（ピラフにソースをかけて）			
	ピラフ	米 バター		人蔘 玉ねぎ コーン
	ドライアソース	小麦粉 バター	とり肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ
	トマトと卵のスープ	オリーブ油 でんぶん	とり肉 卵	トマト 小松菜 長ねぎ
15火	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ
	ごはん	米		
	みそ汁		みそ	大根 舞茸
	みそいため	砂糖 でんぶん	豚肉 みそ	人蔘 玉ねぎ ピーマン しょうが
16水	春雨のねぎ塩いため	春雨 砂糖 白ごま ごま油	豚肉	人蔘 キャベツ 長ねぎ しょうが
	ひじきごはん	米 砂糖 油	豚肉 ひじき 油揚げ	人蔘 ごぼう
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ
	はんぺんフライ	パン粉 砂糖 油	はんぺん	
17木	白菜のそぼろあん	砂糖 油 でんぶん	とり肉	白菜 もやし
	ごはん	米		
	チキンスープ		とり肉	人蔘 キャベツ しめじ 長ねぎ
	ミートボールの甘酢あん	砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 とり肉 豆腐	人蔘 玉ねぎ エリンギ たけのこ しょうが
18金	大根サラダ	ドレッシング	ツナ	大根 きゅうり
	あっけし極みるく65		牛乳	
	けんちんうどん	うどん 砂糖	とり肉 焼き豆腐 竹輪	人蔘 キャベツ ごぼう ほうれん草 長ねぎ
	ポテトとウインナーのソテー	じゃがいも 油	ウインナー	玉ねぎ コーン
24木	ごはん	米		
	みそ汁		卵 みそ	玉ねぎ ほうれん草
	厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 でんぶん 油	厚揚げ とり肉	人蔘 長ねぎ しょうが
	きゅうりの中華あえ	砂糖 ごま油	とり肉	きゅうり もやし
25金	森高牛乳		牛乳	
	ごはん	米		
	シーフードカレー	じゃがいも バター	豚肉 いか えび	人蔘 玉ねぎ にんにく
	ゼリーあえ	きよほうゼリー		パイン 黄桃 ラフランス
28月	とうきびごはん	米 バター		コーン
	かぼちゃ団子汁	でんぶん	とり肉 油揚げ	人蔘 かぼちゃ しいたけ ごぼう 長ねぎ
	千草焼き	砂糖 油	とり肉 卵	人蔘 たけのこ 長ねぎ
	枝豆			枝豆
29火	ごはん	米		
	みそ汁	じゃがいも	みそ	えのき 長ねぎ
	たらのみそマヨ焼き	砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	たら	玉ねぎ キャベツ ピーマン
	かん国風サラダ	砂糖 白ごま ごま油	豚肉	玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく
30水	○バターロールパン	パン		
	ポタージュ	砂糖 小麦粉 バター	牛乳 生クリーム	玉ねぎ コーン パセリ
	ナゲット風	小麦粉 米粉 油 砂糖	とり肉 豆腐	
	ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 砂糖	とり肉 ベーコン	玉ねぎ トマト スッキーニ なす にんにく
15夜	ごはん	米		
	みそ汁		厚揚げ みそ	切干大根 ほうれん草
	ポークジンギスカン	砂糖	豚肉	人蔘 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく りんご
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング	ハム	人蔘 ブロッコリー コーン

* 物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。