

# がつ 9月のこんだてひょう

## 今月のもくひょう：衛生に気を付けて食事をしよう

にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ もやしとひじきのナムル まーぼーどうふ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ には	676 33.3 20.8	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	がんものふくめに かわりづけ さつまじる	ごはん さとう さつまいも	ごま	がんもどき とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう だいこんづけ しょうが ほししいたけ ねぎ	646 24.4 19.5	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう なし	ホキフライ くきわかめのきんぴら とうふとかまぼこのすまじる	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごま	ホキフライ ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ なし にんじん	611 24.0 15.6	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ こまつなとしめじのひたし あつあげとやさいのちゅうかに卵	ごはん さとう こんにやく でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ポークシューマイ とりにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん グリンピース もやし しめじ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	632 26.2 19.6	
7 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご やきそば とうふのスープ	コッペパン ちゅうかめん	こめあぶら	にくだんご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	658 26.7 22.4	<給食なし> 窪4年
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくだいのあげがらめ さんしよくひたし なめこじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく だいち とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな しょうが なめこ ねぎ もやし にんじん	653 26.7 19.6	<給食なし> 海峰1~4年
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵・乳 キャベツのしそごまあえ じゃがいものそぼろに	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	ごま こめあぶら	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが きりほしだいこん しそ たまねぎ しめじ グリンピース にんじん	660 22.8 20.3	<給食なし> 窪6年
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	さくらますのおこうじやき ごもくだいず ごまキムチみそしる	ごはん さとう こんにやく さといも	ごま	サクラマス だいち さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう だいこん グリンピース にんじん はくさいキムチ ねぎ	638 31.7 18.2	<給食なし> 窪6年
13 水	ピラフ ぎゅうにゅう	ほしのコロッケ ブルーベリーヨーグルトあえ乳・乳 コンソメスープ	ごはん ほしのコロッケ	とうとうがわー こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	えだまめ おとう バイン りんご ブルーベリー たまねぎ キャベツ コーン しめじ ナタデココ マッシュルーム にんじん	619 17.1 18.5	ひみの日献立
14 木	はちみつコッペパン乳 ぎゅうにゅう おこめのパバロア	ポロニアステーキ ごぼうサラダ にくだんごスープ	はちみつコッペパン さとう おこめのパバロア	マヨネーズふろ レッシング ごま	ポロニアステーキ にくだんご	ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ コーン ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	739 28.3 31.6	<給食なし> 宮田1・2年
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくやきとり きゅうりとキャベツのかふうづけ だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん しめじ ねぎ	558 25.2 16.7	
18 月	けい ろう ひ 敬老の日								
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ こまつなのアーモンドあえ卵 たまごスープ卵	ごはん さとう でんぷん	アーモンド	ハンバーグ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん	605 25.6 18.4	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのレモンに コーンのひたし ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		いわしのレモンに ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン だいこん ごぼう しょうが ねぎ こまつな にんじん	577 24.5 15.2	<給食なし> 上庄・海峰5・6年
21 木	ピタパン乳 ぎゅうにゅう チョコプリン	チリコンカン カラフルメキシカンサラダ ポソレ	ピタパン でんぷん じゃがいも チョコプリン パンこ	こめあぶら サウザンレッシング	ミックスビーンズ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん	590 21.1 19.5	世界味めぐり献立 (メキシコ) <給食なし> 上庄・海峰5・6年
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツ卵 かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー トマト にんじん コーン もやし しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご	684 22.8 21.1	<給食なし> 宮田3・4年
25 月	うめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき きゅうりとわかめのあまぎあえ あつあげのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	573 27.2 15.0	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけごさかな	ギョーザ はるさめのあえもの みそワタンスープ	ごはん ワンタン はるさめ さとう	ごまあぶら	ギョーザ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ごさかな	きゅうり コーン もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	613 18.9 17.6	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも にくやさしいため かきたまじる卵	ごはん ふ でんぷん	こめあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	もやし キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	570 24.5 18.0	
28 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ だいこんサラダ キャベツとベーコンのスープ	コッペパン あおじそド レッシング	こめあぶら あおじそド レッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ にんじん だいこん コーン えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	621 20.6 24.0	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぶたにくのしょうがいため こんぶづけ さといものみそしる	ごはん こんにやく さとう でんぷん さといも おつきみだんご	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ	668 25.3 18.4	お月見献立