



9月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	○	きびごはん 家常豆腐 やさいのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん ほうれん そう 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく もやし	634	25.7
2	水	○	麦ごはん ねばねば野菜 いかの薬味焼き 虎豆の煮豆 小松菜の味噌汁	かつお節 いか みそ 虎まめ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも ゴ マ	オクラ モロヘイヤ 人参 小松 菜 にんにく えのき ねぎ	582	26.4
3	木	○	ごぼう入りドライカレー わかめスープ カルピスゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 寒天 乳 酸菌飲料	米 麦 小麦粉 バター 油 ゴ マ	人参 ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 ごぼう マッシュルーム 干しぶどう ねぎ みかん缶	622	20.4
4	金	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン はちみつ グラ ニュー糖 じゃがいも 砂糖 バター 油 ごま油	人参 トマトピューレ レモン セ ロリー にんにく 玉葱 大根 きゅうり	612	24.0
7	月	○	赤米ごはん 鮭の照り焼き 三色あえ ゆばとはんぺんのすまし汁 巨峰	鮭 豆腐 はんぺん 湯葉 牛 乳	米 赤米 砂糖 でんぷん ゴ マ	ほうれんそう 人参 小松菜 も やし ねぎ 巨峰	571	28.0
8	火	○	パンパン ポテトエッグ いろいろ野菜のトマトスープ	豆乳 ハム たまご 鶏肉 ベーコン いんげんまめ 牛 乳 クリーム チーズ	パンパン じゃがいも マ カロニ バター 油	パセリ 人参 トマト ピーマン セロリー 玉葱 えだまめ ホー ルコーン	612	25.5
9	水	○	★重陽の節句献立★ しらすごはん 菊花しゅうまい 華風きゅうり 豆腐とじゃが芋のみそ汁	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 み そ 牛乳 しらす干し	米 麦 しゅうまいの皮 でん ぷん 砂糖 じゃがいも ゴマ ごま油	玉葱 干し椎茸 生姜 ホール コーン きゅうり 大根 ねぎ	641	25.1
10	木	○	わかめごはん ししゃもの塩焼き 大豆のうま煮 とろろこんぶ汁	大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐 牛乳 わかめ ししゃも とろろ 昆布	米 麦 砂糖 ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ	625	28.9
11	金	○	コーンピラフ タンドリーチキン レンズ豆のスープ 梨	鶏肉 ベーコン レンズまめ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 バター	人参 トマトピューレ 小松菜 玉葱 ホールコーン マッシュ ルーム グリンピース にんに く 生姜 キャベツ 梨	643	26.0
14	月	○	麦ごはん さばの香味焼き ごまだれサラダ とうがんの卵スープ	さば 鶏肉 豆腐 たまご 牛 乳	米 麦 砂糖 ゴマ	人参 小松菜 生姜 にんにく キャベツ もやし とうがん	622	20.6
15	火	○	きなこ揚げパン コーンポテト 肉だんごスープ	きな粉 ベーコン 豚肉 たま ご 豆腐 牛乳	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも でんぷん はる さめ 油 バター ごま油	パセリ 人参 ホールコーン た けのこ ねぎ 干し椎茸 生姜 白菜	634	24.5
16	水	○	ごはん のりの佃煮 さんまの塩焼きおろしそえ 小松菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	さんま かつお節 みそ 牛乳 のり わかめ	米 砂糖 じゃがいも	小松菜 葉ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ	645	25.7
17	木	○	セサミパン なすのグラタン もやしのごまサラダ やさいスープ ぶどう	豚肉 レンズまめ 牛乳 ク リーム チーズ	セサミパン ラザニア 小麦 粉 パン粉 砂糖 油 バター ゴマ	トマトピューレ トマトジュース パセリ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 なす もやし きゅうり ホールコーン キャベツ ぶど う	642	25.1
18	金	○	しめじごはん ひじき入り蒸し卵 ほうれん草ともやしのごま和え わかめのみそ汁	油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 ひじき わかめ	米 麦 砂糖 油 ゴマ	人参 さやいんげん ほうれん そう しめじ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし えのき ねぎ	584	24.4
24	木	○	★お彼岸献立★ 二色おはぎ 野菜のおかか和え けんちん汁	きな粉 あずき かつお節 鶏 肉 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにやく さといも 油	人参 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	608	22.8
28	月	○	★お月見献立★ 鮭ちらしずし 麩とみつ葉のすまし汁 お月見団子	鮭 豆腐 きな粉 牛乳 のり	米 砂糖 麩 白玉粉 黒砂 糖	人参 小松菜 みつば かん びょう 干し椎茸 れんこん レ モン ねぎ	600	22.0
29	火	○	上海やきそば 大根の華風あえ	豚肉 えび いか うずら卵 牛 乳	蒸し中華めん 砂糖 でん ぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし 大根 きゅう り	640	29.2
30	水	○	さつまいもごはん いかのチリソース 塩もみやさい わかめのみそ汁	いか みそ 牛乳 わかめ	米 麦 さつまいも でんぷん 砂糖 ごま油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 玉葱	584	23.0

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。