



9月のこんだて

平成28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	木	○	麦ごはん 家常豆腐 やさいのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にん にくもやし	625	25.2
2	金	○	麦ごはん さばの香味焼き 虎豆の煮豆 野菜の味噌汁	さば 虎まめ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも ゴ マ	人参 小松菜 生姜 にんにく えのき ねぎ	615	26.2
5	月	○	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	616	20.2
6	火	○	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	608	24.0
7	水	○	赤米ごはん 鶏肉の生姜焼き 三色あえ 豆腐とはんぺんのすまし汁	鶏肉 豆腐 はんぺん 牛乳	米 赤米 砂糖 油 ゴマ	ほうれんそう 人参 小松菜 生 姜 もやし ねぎ	588	24.2
8	木	○	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	人参 トマトピーマン セロリー 玉葱 ホールコーン	607	25.1
9	金	○	★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
12	月	○	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 豆腐 牛乳 わか め ししゃも とろろ昆布	米 麦 砂糖 ゴマ	人参 小松菜 たけのこ 干し 椎茸 生姜 ねぎ	605	27.7
13	火	○	コーンピラフ タンドリーチキン レンズ豆のスープ	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	628	25.8
14	水	○	麦ごはん 魚の薬味焼き ごまだれサラダ とうがんの卵スープ	モウカサメ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ゴマ	人参 小松菜 にんにく キャベ ツ もやし とうがん	614	27.0
15	木	○	★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 みつば かんぴょう 干し 椎茸 れんこん レモン ねぎ	599	21.9
16	金	○	セサミパン なすのグラタン やさいスープ 梨	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 油 バター	トマトピューレ トマトジュース 小松菜 にんにく 玉葱 なす ホールコーン キャベツ 梨	623	23.7
20	火	○	★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 じゃがいも 油	人参 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	615	22.9
21	水	○	チキンライス シエルマカロニスープ 梨	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 マカロニ バター 油	トマトジュース 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 梨	592	19.9
23	金	○	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	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
26	月	○	ごはん のりの佃煮 さんまの塩焼きおろしそえ もやしのおかか和え 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 人参 大根 もやし 玉 葱	644	25.7
27	火	○	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー ゆで野菜オニオンソース	豚肉 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	パセリ 人参 トマトピューレ 生 姜 にんにく 玉葱 グリンピー ス キャベツ もやし きゅうり	621	19.6
28	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ひじき入り蒸し卵 青菜のすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 ひじき	米 麦 こんにやく 砂糖 油	人参 小松菜 ごぼう 生姜 玉 葱 干し椎茸 ねぎ	581	24.5
29	木	○	ジャージャーメン チンゲン菜としめじのスープ	豚肉 レンズまめ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でんぷ ん 油 ごま油	人参 チンゲン菜 もやし きゅ うりにんにく 生姜 ねぎ たけ のこ 玉葱 しめじ えのき	633	27.0
30	金	○	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 にんにく 生姜 ねぎ キャ ベツ きゅうり かぶ 玉葱	583	22.8

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。