

9月のいんたんと

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
1	月	牛乳 あんかけ焼きそば 豆入りみそじゃが	684	22.2	牛乳 ぶた肉 うずら卵 大豆 (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう でん粉 じゃがいも	にんじん チンゲン菜 たけのこ はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ
2	火	牛乳 ごはん 焼き鳥風煮 キャベツのごま酢和え けんちん汁	623	26.8	牛乳 とり肉 うずら卵 とうふ (けずりぶし)	米 さとう しらたき こんにやく さといも 油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ
3	水	牛乳 キムチチャーハン もやしの和え物 広東スープ	595	20.5	牛乳 ぶた肉 とうふ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 ごま でん粉 さとう	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜キムチ グリーンピース もやし コーン はくさい 干しいたけ
4	木	牛乳 ツナチーズトースト くだもの じゃがいもとキャベツのスープ	562	21.0	牛乳 ツナ ベーコン チーズ (とりがら)	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ レモン果汁 くだもの
5	金	牛乳 カレーライス ごまドレッシングサラダ	714	19.9	牛乳 ぶた肉 (とりがら とんこつ)	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま マーガリン	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご チャツネ
8	月	牛乳 栗ごはん 焼き魚のみぞれがけ 磯和え お月見団子汁	666	29.0	牛乳 さば とり肉 とうふ のり (けずりぶし)	米 もち米 栗 ごま さとう 白玉粉 さといも 油	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ だいこん コーン ごぼう
9	火	牛乳 ごはん 菊花シウマイ 切り干し大根の含め煮 五目汁	614	25.2	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ (けずりぶし こんぶ)	米 パン粉 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん こまつな ねぎ しょうが コーン 切り干し大根 だいこん 干しいたけ えのき
10	水	牛乳 きこの和風スパゲティ ジャーマンポテト くだもの	602	21.3	牛乳 ハム ベーコン のり (とりがら)	スパゲティ 米油 油 マーガリン でん粉 じゃがいも	にんじん パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム えのき しめじ くだもの
11	木	牛乳 ツナピラフ ABCスープ いかのポン酢ステーキ	589	27.5	牛乳 ツナ いか とり肉 (とりがら とんこつ)	米 マーガリン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん ピーマン たまねぎ グリンピース セロリ にんにく マッシュルーム レモン果汁
12	金	牛乳 昆布ごはん 焼きししゃも 豚汁 くだもの	589	27.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 ししゃも とうふ 油揚げ こんぶ (けずりぶし)	米 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ くだもの
16	火	牛乳 大豆と小魚のごはん からし和え じゃがいものそぼろ煮	616	24.3	牛乳 ぶた肉 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ わかめ (けずりぶし)	米 ごま 油 じゃがいも さとう でん粉	にんじん こまつな さやいんげん しょうが もやし たまねぎ 干しいたけ
17	水	牛乳 ホイコーロー丼 大根のピリ辛 ニラ玉スープ	619	23.6	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご (とりがら)	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉	にんじん なら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん 干しいたけ
18	木	牛乳 チリビーンズドック きゅうりのピクルス コーンチャウダー	632	23.2	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 生クリーム (とりがら)	コッペパン 油 マーガリン さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん ピーマン トマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ きゅうり コーン クリームコーン
19	金	牛乳 青菜ごはん 生揚げの田楽 ごま和え 芋煮	668	26.4	牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 さとう さといも こんにやく ごま	にんじん 青菜 キャベツ もやし しょうが ねぎ だいこん
22	月	牛乳 チキンライス ジャコとキャベツのソテー さつまいもときのこのシチュー	636	20.8	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ベーコン 生クリーム (とりがら)	米 麦 油 マーガリン さつまいも 小麦粉	にんじん パセリ トマト果汁 たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン グリンピース しめじ マッシュルーム
24	水	牛乳 ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き こんにやくの炒り煮 小松菜のみそ汁	640	27.8	牛乳 さけ かつおぶし 油揚げ チーズ	米 マヨネーズ 油 ごま さとう こんにやく	こまつな パセリ だいこん たまねぎ
25	木	牛乳 パインパン ミックスオムレツ にんじんラベ ミネストローネ	632	25.2	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ たまご 生クリーム (とりがら)	パインパン ごま 油 じゃがいも さとう	にんじん パセリ さやいんげん たまねぎ にんにく キャベツ らっきょう マッシュルーム レモン果汁
26	金	牛乳 ごはん さんまの生姜煮 野菜のおかか炒め かきたま汁	675	27.1	牛乳 さんま かまぼこ たまご とうふ かつおぶし (こんぶ)	米 さとう ごま ごま油 でん粉	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ もやし
29	月	牛乳 ごはん チャブチエ 豆腐の五目炒め	714	27.1	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵 とうふ えび (とりがら)	米 春雨 ごま ごま油 油 さとう でん粉	にんじん なら にんにく しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ
30	火	牛乳 ごはん ムロアジの揚げギョウザ 糸寒天サラダ じゃがいものみそ汁	648	23.0	牛乳 むろあじ 大豆 糸寒天 わかめ (けずりぶし)	米 ギョウザの皮 でん粉 油 ごま さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	636	24.5	21.0	344	2.3	266	0.38	0.53	32	4.6	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.7~21.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満