

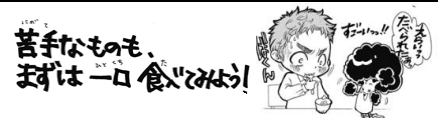


# 9月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちにくほねほ 血や肉、骨や歯をつくる	黄 おつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちゅうし 体の調子を整える		
1	火	○	キムチチャーハン		トックスープ		おかしな めだまや 目玉焼き	豚肉 鶏肉 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 トック 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 キムチ ねぎ 白菜 しめじ 黄桃缶	663 21.6
2	水	○	ごはん	さけ 鮭のレモン焼き	いた 炒めナムル	だいこん 大根のみそ汁	鮭 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも バター ごま油 米油 ごま	にんじん ピーマン レモン にんにく 玉葱 もやし だいこん	581 30.5	
3	木	○	チキンカレー		イタリアンサラダ		くだもの	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん さやいんげん 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	718 19.1
4	金	○	きな粉揚げパン		きんときまめ 金時豆の トマトスープ	ジャーマンポテト	きな粉 ベーコン 鶏肉 うずら豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー	635 21.8	
7	月	○	ごはん	きほ 切り干し大根の たまごや 卵焼き	きゅうり きゅうりと青菜の ナムル	とんじり 豚汁	たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ牛乳	米 砂糖 さといも こんにやく ごま油 ごま 米油	にんじん ほうれんそう 切干しだいこん ねぎ きゅうりにんにく ごぼう だいこん	602 23.6	
8	火	○	なす 茄子と生揚げの味噌炒め丼		ちんげんさい 青梗菜と豆腐のスープ	くだもの	豚肉 生揚げみそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ にんにく 生姜 ねぎ なす くだもの	623 23.7	
9	水	○	きつか 菊花ごはん	や 焼きししゃも	きゅうり きゅうりの和え物	さつま汁	かつお節 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにやく さつまいも 米油 ごま油 ごま	にんじん ほんしめじ 菊 きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	581 25.4	
10	木	○	ソース焼きそば		かんたん 広東スープ	ミニトマト	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 あおのり	中華めん でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ ミニトマト もやし キャベツ 玉葱 生姜 干し椎茸 たけのこ はくさい	583 25	
11	金	○	パプリカライス クリームソースがけ		ハニーサラダ		くだもの	ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム	米 薄力粉 はちみつ バター 米油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ くだもの	641 18
14	月	○	さんしよく 三色そばろごはん		はるさめ 春雨スープ	わかめサラダ	豚肉 たまご 鶏肉 牛乳 わかめ	米 砂糖 はるさめ でん粉 米油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	596 20.5	
15	火	○	ごはん	さば 鯖の味噌煮	やさい 野菜の生姜和え	けんちん汁	鯖 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油	にんじん ほうれんそう 生姜 ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	642 27.9	
16	水	○	ガーリックトースト	ポークシチュー		コールスローサラダ	豚肉 牛乳	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン 米油 バター	パセリ にんじん にんにく 生姜 グリンピース マッシュルーム 玉葱 キャベツ ホールコーン	632 21	
17	木	○	ごはん	いか いかのチリソース	だいこん 大根サラダ	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	いか たまご 牛乳 わかめ	米 でん粉 上白糖 米油 ごま油	こまつな にんじん にんにく 生姜 ねぎ コーン だいこん	598 25.3	
18	金	○	ならちや 奈良茶めし	あすかなべ 飛鳥鍋		やさい 野菜のごま和え	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	にんじん 水菜 こまつな だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ もやし	582 23.2	
24	木	○	わふう 和風きのこピラフ		ぶた 豚じゃがスープ	くだもの	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも バター 米油	にんじん 玉葱 しめじ マッシュルーム 椎茸 コーン グリンピース キャベツ くだもの	599 19.1	
25	金	○	きつねうどん		おかか和え		つきみだんご 月見団子	油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 でん粉	こまつな にんじん ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ きゅうり	638 23
28	月	○	ココアパン	ポテトミートグラタン		オニオンスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ	ココアパン じゃがいも 薄力粉 米油 バター	にんじん パセリ 玉葱 コーン	586 22.5	
29	火	○	さつまいも ごはん	なまあ 生揚げのそばろ煮	じゃこの和風サラダ	豚肉 生揚げ 牛乳 しらす干し	米 さつまいも 砂糖 でん粉 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ もやし 生姜	605 22.7		
30	水	○	ごはん	かばや さんまの蒲焼き	やさい 野菜のマスタード和え	よしのじり 吉野汁	さんま 豆腐 牛乳	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	665 24.3	

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生 ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	619	23.1	20.6	330	2.1	238	0.37	0.53	27	4.1	2.8
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満