



# 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)                          |             |
|----|----|----|----------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------|---|--------------------------------------|---|--|-------------|
|    |    |    | 主食                   | 主菜                                 | 副菜・汁もの・添え物               | デザート                | 赤<br><small>ち にく ほね ほ ち 血や肉、骨や歯をつくる</small> | 黄<br><small>あつ ちから 熱や力のもとになる</small> | 緑<br><small>からだ ちゅうし との 体の調子を整える</small>                  |  |             |
| 1  | 火  | ○  | キムチチャーハン             |                                    | トックスープ                   |                     | おかしな<br>めだまや<br>目玉焼き                        | 豚肉 鶏肉<br>牛乳 粉寒天                      | 米 麦 砂糖<br>トク 米油<br>ごま ごま油                                 | にんじん ピーマン 小松菜<br>にんにく 生姜 キムチ<br>ねぎ 白菜 しめじ 黄桃缶            | 663<br>21.6 |
| 2  | 水  | ○  | ごはん                  | さけ<br>のレモン焼き                       | いた<br>炒めナムル              | だいこん<br>大根のみそ汁      | 鮭 豚肉 油揚げ<br>みそ 牛乳<br>わかめ                    | 米 じゃがいも バター<br>ごま油 米油 ごま             | にんじん ピーマン レモン<br>ねぎ にんにく 玉葱<br>もやし だいこん                   | 581<br>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<br>生クリーム                       | 米 麦 じゃがいも<br>薄力粉 砂糖<br>米油 バター                             | にんじん さやいんげん<br>赤ピーマン にんにく<br>玉葱 キャベツ きゅうり<br>とうもろこし くだもの | 718<br>19.1 |
| 4  | 金  | ○  | きな粉揚げパン              |                                    | きんときまめ<br>金時豆の<br>トマトスープ | ジャーマンポテト            | きな粉 ベーコン 鶏肉<br>うずら豆 牛乳                      | コッペパン 砂糖<br>じゃがいも 米油                 | にんじん トマト<br>にんにく 玉葱<br>セロリー                               | 635<br>21.8  |             |
| 7  | 月  | ○  | ごはん                  | き ぼ だいこん<br>切り干し大根の<br>たまごや<br>卵焼き | きゅうり<br>と青菜の<br>ナムル      | とんじる<br>豚汁          | たまご 豚肉 油揚げ<br>豆腐 みそ牛乳                       | 米 砂糖 さといも<br>こんにやく ごま油<br>ごま 米油      | にんじん ほうれんそう<br>切干しだいこん ねぎ<br>きゅうりにんにく<br>ごぼう だいこん         | 602<br>23.6  |             |
| 8  | 火  | ○  | なす なまあげ<br>の味噌炒め丼    |                                    | ちんげんさい<br>青梗菜と豆腐のスープ     | くだもの                | 豚肉 生揚げみそ<br>豆腐 牛乳                           | 米 麦 砂糖<br>でん粉 米油 ごま油                 | にんじん さやいんげん<br>チンゲンツァイ にんにく<br>生姜 ねぎ なす くだもの              | 623<br>23.7  |             |
| 9  | 水  | ○  | きつか<br>菊花ごはん         | や<br>焼きししゃも                        | きゅうり<br>の和え物             | さつま汁                | かつお節 鶏肉 油揚げ<br>みそ 牛乳 ししゃも                   | 米 砂糖 こんにやく<br>さつまいも 米油<br>ごま油 ごま     | にんじん ほんしめじ 菊<br>きゅうり だいこん<br>ごぼう ねぎ                       | 581<br>25.4  |             |
| 10 | 木  | ○  | ソース焼きそば              |                                    | かんたん<br>広東スープ            | ミニトマト               | 豚肉 鶏肉 豆腐<br>たまご 牛乳 あおのり                     | 中華めん でん粉<br>米油 ごま ごま油                | にんじん チンゲンツァイ<br>ミニトマト もやし キャベツ<br>玉葱 生姜 干し椎茸<br>だけのこ はくさい | 583<br>25  |             |
| 11 | 金  | ○  | パプリカライス<br>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<br>パルメザンチーズ<br>生クリーム      | 米 薄力粉 はちみつ<br>バター 米油                                      | にんじん ほうれんそう<br>にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ くだもの           | 641<br>18   |
| 14 | 月  | ○  | さんしよく<br>三色そばろごはん    |                                    | はるさめ<br>春雨スープ            | わかめサラダ              | 豚肉 たまご 鶏肉<br>牛乳 わかめ                         | 米 砂糖 はるさめ<br>でん粉 米油<br>ごま ごま油        | ほうれんそう にんじん 生姜<br>だけのこ 干し椎茸 ねぎ<br>キャベツ きゅうり               | 596<br>20.5  |             |
| 15 | 火  | ○  | ごはん                  | さば<br>鯖の味噌煮                        | やさしい<br>野菜の生姜和え          | けんちん汁               | 鯖 みそ 鶏肉<br>牛乳                               | 米 砂糖 こんにやく<br>じゃがいも ごま油              | にんじん ほうれんそう 生姜<br>ごぼう だいこん ねぎ<br>はくさい もやし                 | 642<br>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<br>砂糖 マーガリン<br>米油 バター  | パセリ にんじん にんにく<br>生姜 グリンピース<br>マッシュルーム 玉葱<br>キャベツ ホールコーン   | 632<br>21  |             |
| 17 | 木  | ○  | ごはん                  | いか<br>のチリソース                       | だいこん<br>大根サラダ            | ちゅうかふう<br>中華風コーンスープ | いか たまご<br>牛乳 わかめ                            | 米 でん粉<br>上白糖<br>米油 ごま油               | こまつな にんじん にんにく<br>生姜 ねぎ コーン だいこん                          | 598<br>25.3  |             |
| 18 | 金  | ○  | なら ちや<br>奈良茶めし       | あすかなべ<br>飛鳥鍋                       |                          | やさしい<br>野菜のごま和え     | 大豆 鶏肉<br>油揚げ 豆腐<br>みそ 牛乳                    | 米 砂糖 ごま                              | にんじん 水菜 こまつな<br>だいこん はくさい<br>干し椎茸 ねぎ<br>もやし               | 582<br>23.2  |             |
| 24 | 木  | ○  | わふう<br>和風きのこピラフ      |                                    | ぶた<br>豚じゃがスープ            | くだもの                | 鶏肉 ベーコン<br>豚肉 レンズまめ 牛乳                      | 米 麦 じゃがいも<br>バター 米油                  | にんじん 玉葱 しめじ<br>マッシュルーム 椎茸<br>コーン グリンピース<br>キャベツ くだもの      | 599<br>19.1  |             |
| 25 | 金  | ○  | きつねうどん               |                                    | おかか和え                    |                     | つきみだんご<br>月見団子                              | 油揚げ 豚肉<br>かつお節 牛乳                    | うどん 砂糖<br>白玉粉 上新粉<br>でん粉                                  | こまつな にんじん ねぎ<br>干し椎茸 もやし<br>キャベツ きゅうり                    | 638<br>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<br>牛乳 ピザチーズ                      | ココアパン じゃがいも<br>薄力粉 米油<br>バター         | にんじん パセリ<br>玉葱 コーン  | 586<br>22.5  |             |
| 29 | 火  | ○  | さつまいも<br>ごはん         | なまあげ<br>生揚げのそばろ煮                   |                          | じゃこの和風サラダ           | 豚肉 生揚げ<br>牛乳 しらす干し                          | 米 さつまいも<br>砂糖 でん粉<br>ごま 米油 ごま油       | にんじん さやいんげん<br>干し椎茸 だけのこ 玉葱<br>キャベツ もやし 生姜                | 605<br>22.7  |             |
| 30 | 水  | ○  | ごはん                  | かばや<br>さんまの蒲焼き                     | やさしい<br>野菜のマスタード和え       | よしのじる<br>吉野汁        | さんま 豆腐<br>牛乳                                | 米 でん粉<br>砂糖 米油<br>ごま                 | にんじん ほうれんそう<br>だけのこ ねぎ<br>もやし キャベツ きゅうり                   | 665<br>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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>g              | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン   |       |       | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>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<br>全体の25~30% | 350         | 3.0     | 170    | 0.40  | 0.40  | 20        | 5.0        | 2.5未満 |