



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 ねつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちよし とどの 体の調子を整える		
1	金	○	ぶた丼		春雨スープ	夕焼けゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 小麦粉 はるさめ 油	さいいんげん にんにく 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ オレンジジュース	615 21.5	
4	月	○	麦ごはん	魚のねぎ味噌かけ	野菜の甘酢漬け	きのこのけんちん汁	鯖 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん ねぎ だいこん きゅうり ごぼう なめこ ぶなしめじ 干し椎茸	583 25.6	
5	火	○	ハムチーズトースト		金時豆の トマトスープ	アーモンド ドレッシングサラダ	ハム ベーコン 鶏肉 うずら豆 牛乳 ピザチーズ	食パン 砂糖 サラダ油 アーモンド	トマト にんにく にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	583 25.1	
6	水	○	ハヤシライス		コーンサラダ	梨(幸水)	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ きゅうり コーン 幸水	645 18.4	
7	木	○	親子丼		かぼちやのみそ汁	浅漬け	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉	にんじん かぼちや 玉葱 ねぎ グリンピース だいこん えのきたけ キャベツ 生姜	590 23	
8	金	○	菊花ごはん	菊花蒸し	酢味噌和え	野菜椀	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ 牛乳	米 パン粉 かつくり粉 もち米 砂糖 こんにやく ごま ごま油 米油	にんじん こまつな 菊のり ねぎ 干し椎茸 生姜 グリンピース キャベツ もやし だいこん	583 21.3	
11	月	○	茄子とトマトのスパゲティ		海藻サラダ	りんご	豚肉 牛乳 パルメザンチーズ 糸寒天	スパゲッティ 砂糖 オリブ油 米油 ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり だいこん りんご	632 23.3	
12	火	○	バターライス	ポークストロガノフ	ポテト入り フレンチサラダ	オレンジゼリー	豚肉 牛乳 生クリーム パールアガー	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも バター 油	にんじん トマト にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	655 19.3	
13	水	○	はいが胚芽ごはん	さけ 鮭のピリ辛焼き	さつま汁	わふう和風サラダ	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	胚芽米 砂糖 さつまいも ごま 油	にんじん にんにく ねぎ 生姜 だいこん ごぼう もやし きゅうり	607 29.5	
14	木	○	メキシカンライス		野菜のクリームスープ	パンプキンサラダ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油 アーモンド	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぼちや 玉葱 コーン マッシュルーム セロリー キャベツ グリンピース 干しぶどう	658 18.8	
15	金	○	豆わかごはん	さばの おろし焼き	ごま和え	のこの汁	大豆 まさば 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	こまつな にんじん だいこん キャベツ えのきたけ 干し椎茸 なめこ ねぎ	603 28	
19	火	○	ソフトフランスパン	さかな 魚のプロバンス風	リヨネーズ ポテト	ペイザンヌスープ	ぶり 鶏肉 ベーコン 牛乳	ソフトフランスパン 薄力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	トマト にんじん かぶ(葉) 玉葱 きゅうり セロリー にんにく かぶ	616 28.4	
20	水	○	ごまごはん	はるま 春巻き	ひじきの ピリっとサラダ	やさいの野菜のみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 はるさめでん粉 薄力粉 春巻の皮 上白糖 じゃがいも ごま 油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ コーン もやし	655 20.5	
21	木	○	茄子と厚揚げの味噌炒め丼		青梗菜のスープ	梨(豊水)	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ にんにく 生姜 ねぎ なす 豊水	598 23.2	
22	金	○	はぎ 萩の花 ごはん	ぎせい豆腐 擬製豆腐	キャベツのゆかり和え	こんさいの根菜のみそ汁	ささげ 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも 油	にんじん えだまめ 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん れんこん	597 25	
25	月	○	カレーうどん		やさいの野菜のごま酢和え	フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	うどん でん粉 砂糖 油 ごま	にんじん にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キャベツ もやし バイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	582 22.7	
26	火	○	さつまいも ごはん	ししゃもの磯辺揚げ	ポン酢和え	ごもくの五目みそ汁	油揚げ みそ 牛乳 ししゃも あおりのわかめ	米 もち米 さつまいも 薄力粉 かつくり粉 砂糖 こんにやく ごま 油	にんじん こまつな きゅうり もやし 生姜 ゆず だいこん えのきたけ ねぎ	592 24.2	
27	水	○	キムチチャーハン		きぼ だいこん 切り干し大根の サラダ	トックスープ	ぶどう(巨峰)	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 トック(韓国もち) 油 ごま	にんじん 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 白菜(キムチ漬け) ねぎ 切り干し大根 きゅうり はくさい ぶなしめじ ぶどう	622 20.7
28	木	○	ごはん	さんま 秋刀魚の生姜煮	やさいの辛みと和え	呉汁	さんま みそ 大豆 牛乳	米 砂糖 こんにやく さといも 油	にんじん こまつな 生姜 ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	662 26.4	
29	金	○	ビスキュイパン		ポトフ	ツナサラダ	たまご 豚肉 ウィンナー ベーコン ツナ 牛乳	丸パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター アーモンド サラダ油 ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	645 22.4	

※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×0.83、5・6年生は×1.17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)	616	23.4	20.7	337	2.1	244	0.4	0.53	30	4.6	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
-----	-----	------	----------------------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-------