



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 は 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 などの 体の調子を整える	
3	月	○	なす 茄子とトマトのスパゲティ		イタリアンサラダ	オレンジ ゼリー	豚肉 牛乳 チーズ アガー	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト さやいんげん 赤ピーマンにんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース	672 23.5
4	火	○	むぎ 麦ごはん	かじょうどうふ 家常豆腐	しお 塩ナムル	わかめスープ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ だいずもやし 玉葱	598 24.8
5	水	○	むぎ 麦ごはん	さかな 魚のねぎ味噌かけ	やさい あまずつ 野菜の甘酢漬	けんちん汁	鯖 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく さいとも 米油 ごま油	にんじん ねぎ だいこん きゅうり ごぼう 干し椎茸	581 24.4
6	木	○	カレーライス		コーンサラダ	なし 梨	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン なし	670 18.7
7	金	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	ツナドレサラダ		豚肉 大豆 まぐろ缶 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン 米油 ごま油	パセリにんじん にんにく セロリー 玉葱 きゅうり もやし キャベツ	587 23.9
10	月	○	きくかすし 菊花寿司	はな 花しゅうまい	だいこん 大根のみそ汁		凍り豆腐 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 海苔	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま ごま油	さやえんどうにんじん れんこん 干し椎茸 かんぴょう 菊のり 生姜 玉葱 たけのこ グリーンピース だいこん	597 23.6
11	火	○	さつまいも ごはん	ししゃものからあげ	やさい のり あ 野菜の海苔和え	とんじり 豚汁	かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも のり	米 もち米 さつまいも でん粉 じゃがいも ごま サラダ油	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	606 25.5
12	水	○	ジャンバラヤ		しろ まめ やさい 白インゲン豆と野菜のスープ	パイン ゼリー	豚肉 ウィナー ベーコン いんげんまめ 牛乳 アガー	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ バインジュース	599 20.2
13	木	○	なす あつあつ 茄子と厚揚げの味噌炒め	みそいた どん みそ汁	ちんげんさい 青梗菜のスープ	だいこん ときあ 大根の土佐和え	豚肉 生揚げ みそ 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	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 だいこん	587 24.1
14	金	○	ビスキュイパン	ポトフ	パリパリサラダ		たまご 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳 ひじき	丸パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも ワンタンの皮 バター アーモンド 米油 ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	646 21.7
18	火	○	おやこどん 親子丼		だいこん 大根サラダ	じゃがいものみそ汁	鶏肉 かまぼこ たまご みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース だいこん キャベツ ねぎ	589 22.6
19	水	○	ギザド・デ・ポーヨ (コロンビア風トマトの煮込み)		アヒアッコ (コロンビア風コンクリムスープ)	アセロラ ゼリー	いんげんまめ 鶏肉 ベーコン牛乳 アガー	米 じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油	トマトトマトジュース 青ピーマン にんじん ねぎ にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン アセロラジュース	630 19.5
20	木	○	ごはん	あずば カジキの東煮	野菜のごまみそ和え	よしのじり 吉野汁	かじき みそ 豆腐 牛乳	米 薄力粉 でん粉 砂糖 ねりごま	にんじん こまつな ほうれんそう 生姜 キャベツ たけのこ ねぎ	584 25.4
21	金	○	さといも 里芋入りけんちんうどん		じゃこと水菜のサラダ	つききだんご 月見団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ しらす干し	こんにやく さいとも うどん 砂糖 白玉粉 でん粉 米油 ごま油	にんじん 水菜 赤ピーマン ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	629 22.4
25	火	○	ピビンバ		かんたん 広東スープ	ぶどう	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ にんにく 生姜 生ぜんまい もやし 干し椎茸 たけのこ はくさい ぶどう	609 23.2
26	水	○	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉とコーンの あ 揚げ煮	キャベツの浅漬	わかめのみそ汁	鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ ゆず 玉葱	615 21.6
27	木	○	食パン	手作り にんじん ジャム	クラムチャウダー	たま 玉ねぎドレッシングサラダ	ベーコン あさり 豆乳 まぐろ缶 牛乳 チーズ	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 薄力粉 米油 バター	にんじん パセリりんごジュース 玉葱 セロリー マッシュルーム コーン クラムコーン キャベツ もやし きゅうり レモン	612 23.6
28	金	○	むぎ 麦ごはん	さけ なんぶや 鮭の南部焼き	こもく 五目きんぴら	キャベツのみそ汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 こんにやく 砂糖 ごま 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな ごぼう れんこん キャベツ 玉葱	588 28.2

※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。

9/12・13は豊玉第二中学校と同じメニューです。(小中一貫教育)



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)	611	23.2	20	331	2.5	245	0.39	0.51	31	4.3	2.8
中学年	640	24.0	20	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満