



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 <small>ちにく、ほね、は 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ、ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ、ちようし、とどの 体の調子を整える</small>		
2	月	○	茄子とトマトのスパゲティ		イタリアンサラダ		おかしなお菓子な生たまご	豚肉 チーズ 牛乳 アガー	スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにくたまねぎにんじん トマトビュレトマト なす キャベツ きゅうり コーン さいいんげん 赤ピーマン 桃缶	679 12.5
3	火	○	しじゅうしい	ゴーヤチャンプルー		もずくスープ	豚肉 昆布 牛乳 豆腐 ベーコン かつお節 卵 もずく	米 米油 春雨 片栗粉	ゴーヤ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	575 13.6	
4	水	○	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のレモン焼き	こもく 五目きんぴら	キャベツのみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 バター 米油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	レモン にんじん ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ 小松菜	594 18.8	
5	木	○	カレーライス		コーンサラダ		なし 梨	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 さらめ 砂糖	にんにくたまねぎ にんじん キャベツ コーン 梨	630 11.4
6	金	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ		ツナドレサラダ	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶	食パン マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにくパセリセロリー にんじん たまねぎ トマト きゅうり もやし キャベツ	592 15.7	
9	月	○	菊の花入り ごはん	きっかむ 菊花蒸し	はくさい 白菜ともやしの ごま和え	やさしいわん 野菜椀	とり肉 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 白ごま こんにやく	しめじ 菊 干しいたけ 生姜 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	607 15.5	
10	火	○	さつまいも ごはん	ししゃものから揚げ	やさしい のりあ 野菜の海苔和え	とんじる 豚汁	牛乳 ししゃもの りかつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまい 黒ごま 片栗粉 米油 じゃが芋	にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	624 16.6	
11	水	○	チリビーンズライス		コンソメスープ	たま 玉ねぎドレッシング サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにくたまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ もやし きゅうり	586 14.1	
12	木	○	とうふ 豆腐のあんかけ丼	もやしの土佐和え		やさしい 野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	627 15.2	
13	金	○	十五夜献立 里芋入りけんちんうどん	じゃこと水菜のサラダ		つきみだんご 月見団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ しらす干し 豆腐	うどん 米油 こんにやく 里芋 砂糖 ごま油 白玉粉 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ きゅうり 水菜 キャベツ 赤ピーマン	676 15.5	
17	火	○	まめわか ごはん	さかなや 魚の焼きづけ	やさしいあま 野菜の甘みそ和え	きのこ汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鮭 みそ とり肉	米 麦 白ごま 砂糖 ごま油 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ しめじ ねぎ	609 18.5	
18	水	○	むぎ 麦ごはん	かじょうとうふ 家常豆腐	しお 塩ナムル	わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ	617 16.2	
19	木	○	食育の日(愛媛県) むぎ 麦ごはん	せんざんぎ	キャベツサラダ	いもたき	牛乳 とり肉 油揚げ さつま揚げ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 里芋 こんにやく	生姜 にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	662 15.	
20	金	○	ビスキュイパン	ポトフ		カントリーサラダ	卵 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	丸パン バター 米油 砂糖 アーモンド 小麦粉 じゃがいも じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	654 13.8	
24	火	○	はぎの花 ごはん	ひじき入り あつやきたまご	こまつな 小松菜ともやしの サラダ	こんさい 根菜のみそ汁	ささげ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	枝豆 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 もやし ごぼう 大根 れんこん ねぎ	601 16.6	
25	水	○	チンジャオロース丼		キャベツと ザーサイの 炒め物	とうふ 豆腐の 中華スープ	みかん入り 牛寒天	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天 クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにくたまねぎ たけのこ 赤ピーマン ビーマン ザーサイ キャベツ もやし ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 みかん缶	654 16.6
26	木	○	ハムチーズトースト	洋風ビーフンスープ		アップルドレッシングの サラダ	チーズ ハム 牛乳 とり肉	食パン 米油 じゃが芋 ビーフン 砂糖	にんにくにんじん たまねぎ キャベツ セロリー 小松菜 もやし コーン りんご	600 16.7	
27	金	○	むぎ 麦ごはん	さば 鯖のねぎみそがけ	だいこん いた 大根の炒め物	にらたま汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 昆布 卵	米 麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	ねぎ 大根 にんじん にら	632 17	
30	月	○	むぎ 麦ごはん	コーン入り メンチカツ	わふう 和風サラダ	みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 豆乳 小麦粉 油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん コーン 白菜 きゅうり ねぎ 小松菜 大根	686 14.1	

※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。

9/11・12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	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
							μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
今月の平均(中)	625	15.4	30	342	300	2	231	0.36	0.51	31	4.7	2.7
中学年	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満

