



9月のこんだて

平成 27 年
(2015)
開進第三小学校

日 曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)
2 水	牛乳 ごはん かつおの香味焼き ごまあえ きのご汁	牛乳 かつお とうふ みそ	こめ さとう ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし えのき しめじ なめこ まいたけ	557	27.1
3 木	牛乳 中華丼 ニュウナイドウフ	牛乳 ぶた肉 いか 寒天	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ はくさい みかん もも レモン	649	23.3
4 金	牛乳 ターメリックライス ごぼう入りドライカレー ファイバーサラダ	牛乳 ぶた肉 レンズ まめ ひじき	こめ 米粉 さとう 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう ごぼう 切干しだいこん きゅうり	663	21.4
7 月	牛乳 ごはん ひじき入り厚焼き卵 かわりきんぴら 大根と青菜の味噌汁	牛乳 たまご 焼き竹輪 油揚げ みそ ひじき	こめ さとう ごま油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	604	22.6
8 火	牛乳 玄米ごはん 豚肉となすの炒め物 中華風卵スープ	牛乳 豚こま みそ とり肉 たまご	こめ 玄米 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンツァイ なす にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	642	25.8
9 水	牛乳 芋栗ご飯 とり肉の照り焼き 菊花和え なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	こめ さつまいも さとう くり ごま	こまつな はくさい きくの花 なめこ ねぎ	611	23.7
10 木	牛乳 ごはん さんまの塩焼きおろし添え けんちん汁	牛乳 さんま とうふ	こめ こんにゃく さといも 油	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	651	24.7
11 金	牛乳 食パン 手作りミカンジャム もやしサラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	食パン さとう じゃがいも コーンスターチ ごま油 油	にんじん きゅうり セロリー にんにく もやし たまねぎ マッシュルーム みかん 柳ジュース	573	23.7
14 月	牛乳 赤飯 鮭の黄金焼 土佐あえ さつまいものみそ汁	牛乳 ささげ わかめ しろさけ みそ	こめ もち米 ごま さつまいも マヨネーズ	こまつな にんじん しょうが もやし ぶなしめじ はくさい	616	26.1
16 水	牛乳 シナモントースト マカロニソテー 白いんげんのクリーム煮	牛乳 ベーコン いんげんまめ いか パルメザンチーズ	食パン さとう マカロニ 油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんじん ほうれんそう 青ピーマン こまつな マッシュルーム たまねぎ セロリー	630	22.9
17 木	牛乳 まいたけごはん ししゃもの昆布焼き 野菜の酢みそ和え のっぺい汁	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ししゃも 削り昆布	こめ さとう じゃがいも ごま こんにゃく かたくり粉 油	にんじん こまつな だいこんの葉 だいこん ご ぼう まいたけ キャベツ もやし ねぎ	628	23.8
18 金	牛乳 ごはん おからコロツケ 白菜と竹輪のごまあえ 大根と玉葱のみそ汁	牛乳 ぶた肉 おから 竹輪 たまご みそ チーズ	こめ さとう じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 ごま	にんじん だいこんの葉 こまつな だいこん たまねぎ はくさい	693	24.0
24 木	牛乳 おはぎ はりはり漬け いもっこ汁	牛乳 あずき きな粉 ぶた肉 焼き豆腐 刻み昆布	こめ もち米 さとう さといも こんにゃく	にんじん とうがらし 切干しだいこん ごぼう ねぎ	615	21.9
25 金	牛乳 ごはん めざし 野菜のうま煮 二色月見だんご	牛乳 とり肉 きな粉 めざし こんぶ	こめ こんにゃく 油 さとう 白玉粉 黒砂糖	にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ れんこん だいこん たけのこ	683	22.1
28 月	牛乳 やきとり丼 豆腐と青菜の味噌汁 なし	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ	こめ こんにゃく 水あめ 中ざら糖 かたくり粉 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ なし	660	25.9
29 火	牛乳 ごはん 豚しゃぶのごまだれ ごぼうの甘辛煮 にらのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	こめ さとう かたくり粉 じゃがいも ごま ごま油 油	さやいんげん にんじん にら キャベツ もやし ごぼう ねぎ	639	22.2
30 水	牛乳 上海焼きそば 大根の華風あえ ぶどう	牛乳 ぶた肉 えび いか	蒸し中華めん さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし だいこん きゅうり ぶどう	627	27.8

材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

9月9日 重陽の節句



重陽の節句とは、桃の節句や端午の節句のように、五節句のひとつで、中国から伝わったものです。菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われています。また、重陽の節句では、栗ごはんを食べる風習もあるため、9月9日の給食では、栗を使ったご飯と菊花和えを作ります。

