

9がっ こんだてひょう

<9月の給食目標>
毎朝、きちんと朝ごはんを食べてきましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
3	火		【ラッキー7リクエストメニュー】 カレーライス ツナサラダ タピオカポンチ 7	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 はちみつ タピオカ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ヨーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	618 kcal 19.5 g 2.1 g
4	水		わかめごはん ホキのさざれ焼き 肉じゃが 沢煮椀 冷凍みかん	牛乳 ホキ わかめ 豚肉 ちくわ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 パン粉 マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 ねぎ ごぼう さやいんげん 大根 玉ねぎ 干し椎茸 みかん	612 kcal 26.7 g 2.3 g
5	木		きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	牛乳 豚肉 豚レバー ウィンナー ベーコン 粉チーズ 大豆	米 じゃがいも でんぷん 米粉 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ しめじ エリンギ えのき茸 にんにく トマト缶 セロリ ユーン グリンピース パプリカ レモン	583 kcal 23.5 g 2.1 g
6	金		ごはん のりの佃煮 豆コロッケ 千草あえ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ のり スキムミルク 大豆 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 小麦粉 パン粉 ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ えのき茸 大根 ヨーン ねぎ	615 kcal 23.7 g 1.7 g
9	月		【重陽の節句献立】 五目ごはん さごしのあずま煮 菊花あえ かきたま汁 梨	牛乳 鶏肉 さごし ハム たまご 豆腐 油揚げ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく さやいんげん 大根 きゅうり 玉ねぎ 菊花 たけのこ えのき茸 干し椎茸 ヨーン 梨	573 kcal 21.2 g 2.1 g
10	火		スパゲティ・ミートソース 海藻サラダ パナナケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご 大豆 わかめ 赤とさかのり 糸寒天	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖 はちみつ バター 油	人参 小松菜 しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ エリンギ ヨーン きゅうり キャベツ トマト缶 バナナ	624 kcal 24.9 g 2.0 g
11	水		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ むろあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さといものみそ汁	牛乳 じゃこ むろあじ 鶏肉 さつま揚げ(卵不使用) 豚肉 油揚げ 大豆 ひじき かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも さといも こんにやく 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく れんこん ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	609 kcal 27.6 g 2.4 g
12	木		ハムチーズサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテドレサラダ かぼちゃのポタージュ 巨峰	牛乳 めひかり ベーコン ハム 豆乳 大豆 白いんげん豆 生クリーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ ヨーン キャベツ かぼちゃ きゅうり セロリ パセリ 巨峰	624 kcal 27.5 g 2.3 g
13	金		【ワールドランチ・韓国】 ブルコギ丼 トックスープ ファチェ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 粉寒天 乳酸飲料	米 トック 白ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく たら エリンギ 大豆もやし 白菜 ヨーンりんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アセロラ果汁	612 kcal 21.6 g 2.3 g
17	火		【十五夜献立】 栗ごはん ぎせい豆腐 小松菜のからしあえ 月見汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご 豆腐	米 もち米 栗 こんにやく 白玉粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ かぼちゃ しめじ 干し椎茸 巨峰	591 kcal 25.5 g 2.3 g
18	水		たまごチャーハン いかのチリソース 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 いか 豚肉 ハム なると たまご 豆腐	米 じゃがいも 油 ごま油 白ごま 春雨 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 にんにく ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸	574 kcal 27.2 g 2.3 g
19	木		【手づくりパンの日】 小松菜クッキーパン レバーと野菜のソテー ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚レバー 豚肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でんぷん 油 バター 砂糖 グラニュー糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ ヨーン バナナ	639 kcal 24.8 g 2.0 g
20	金		ごはん 鶏肉のそぼろ 鮭の香味焼き 小松菜とキャベツのおひたし 根菜のみそ汁 梨	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 さつま揚げ(卵不使用) 生揚げ かつお節 大豆 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが ねぎ 葉ねぎ にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 ヨーン えのき茸 梨	600 kcal 28.7 g 2.2 g
24	火		バターライス・チキントマトソースかけ ポテトハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 生クリーム 粉寒天	米 じゃがいも 小麦粉 油 バター はちみつ 砂糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ ヨーン きゅうり トマト缶 グリンピース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ぶどう果汁 ナタデココ	624 kcal 20.6 g 2.0 g
25	水		【おはなし給食】 大きなおあげのきつねうどん たこじゃが焼き 根菜チップス	牛乳 鶏肉 ベーコン たこ なると 油揚げ かつお節 青のり	うどん でんぷん 砂糖 じゃがいも さつまいも 油	人参 小松菜 れんこん 大根 ねぎ 干し椎茸 紅しょうが	581 kcal 26.1 g 2.2 g
26	木		豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 大豆とじゃこの揚げ煮 中華コーンサラダ	牛乳 豚肉 じゃこ ハム 豆腐 大豆 わかめ	米 さつまいも 油 ごま油 砂糖 中ざら糖 水あめ でんぷん	人参 小松菜 しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし きゅうり ヨーン たけのこ 干し椎茸	619 kcal 24.2 g 2.0 g
27	金		ごはん わかめのにんにく醤油炒め さらさ焼き こまつなのあえもの 七彩汁 梨	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ たまご 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 こんにやく 白ごま 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ えのき茸 ヨーン 切干大根 梨	591 kcal 24.6 g 2.1 g
30	月		【ワールドランチ・アメリカ】 ジャンバラヤ 照り焼きチキン ケイジャンポテト ガンボスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー ベーコン レンズ豆 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ヨーン オクラ パプリカ エリンギ グリンピース	630 kcal 22.9 g 2.1 g

- 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。
- 3日(火)の給食はラッキー7給食のリクエストメニューです。
- 25日(水)のおはなし給食は『うどんやのたあちゃん』より『大きなおあげのきつねうどん』です。



<9月の平均栄養価>

エネルギー：607kcal たんぱく質：24.8g
塩分：2.0g 脂質：20.2g