



9がつ こんだてひょう

	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	バターライス えびチキントマトソース ポテトとセサミのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	鶏肉 あさり えび チーズ サワークリーム レンズまめ ベーコン 粉寒天	精白米 粒麦 パター 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ ごま さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰 マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	629 kcal 21.8 g 20.0 g 1.8 g
3 水	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 芋とじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	豚肉 あさり 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 赤とさかのり 青とさかのり	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん たけのこ チンゲンツァイ きゅうり キャベツ もやし だいこん コーン	634 kcal 26.9 g 21.6 g 2.0 g
4 木	【郷土料理 鳥取県】 大山おこわ さんまのみりん干し 呉あえ かきたま汁 なし	○	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 さんま みそ 豆腐 たまご	精白米 もち米 油 さとう こんにゃく 三温糖 でん粉	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 さやいんげん だいこん きゅうり えのきたけ えだまめ 玉葱 こまつな 梨	607 kcal 27.6 g 22.2 g 2.3 g
5 金	【手作りパンの日】 手作りコーンパン シーフードチャウダー 彩りツナサラダ バナナ	○	ベーコン えび いか あさり 豆乳 調理用牛乳 チーズ ツナ 生クリーム	強力粉 さとう 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	コーン セロリー にんじん 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく パナナ	609 kcal 23.8 g 26.4 g 1.9 g
8 月	ハムチーズトーストサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	○	ハム チーズ めひかり 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	パン パター 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖 米粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉葱 かぼちゃ ぶどう	584 kcal 25.4 g 24.6 g 2.0 g
9 火	【行事食 重陽の節句】 ご飯 豚ひき肉となすの炒め物 菊花あえ 七彩汁 	○	豚肉 みそ 凍り豆腐 ツナ おかか 油揚げ	精白米 粒麦 油 三温糖 緑豆はるさめ でん粉 ごま油 ごま さとう ごま こんにゃく	しょうが にんにく 長ねぎ なす にんじん にら キャベツ きゅうり もやし コーン 菊のり ごぼう だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな	593 kcal 22.5 g 19.8 g 1.9 g
10 水	ご飯 鶏肉の塩麴から揚げ 糸こんにゃくときゅうりの和え物 わかめのすまし汁	○	鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま油 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 こまつな	618 kcal 22.3 g 20.9 g 2.2 g
11 木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 なし	○	ひじき ちりめんじゃこ さば おかか 豚肉 生揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ 梨	570 kcal 26.4 g 19.0 g 1.6 g
12 金	【おはなし給食】 冷やし五目うどん 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ドーナツ 	○	鶏肉モモ 油揚げ ししゃも 豚肉	冷凍うどん さとう ごま油 ごま 油 じゃがいも 粉糖 三温糖 でん粉 強力粉 バター 小麦粉	にんじん もやし こまつな きゅうり にんにく 玉葱 さやえんどう	703 kcal 30.2 g 25.4 g 2.3 g
13 土	秋のカレーライス マカロニサラダ フルーツナタデココヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 レンズまめ ハム ヨーグルト	精白米 粒麦 油 パター 小麦粉 さつまいも さとう マカロニ	にんにく しょうが パナナ にんじん りんご えのきたけ エリンギ 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり もも缶 こまつな コーン みかん缶 ナタデココ	641 kcal 22.4 g 17.3 g 1.9 g
17 水	かつおのみそカツ丼 えのきと小松菜のお浸し 豆腐のかきたま汁 なし	○	かつお みそ 油揚げ 豆腐 たまご わかめ	精白米 粒麦 油 米粉 小麦粉 パン粉 さとう でん粉 ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ 玉葱 梨	585 kcal 28.1 g 16.9 g 2.2 g
18 木	ごはん わかめの炒め煮 ますのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁 なし	○	わかめ おかか ます みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	精白米 粒麦 油 ごま油 マヨネーズ ごま 三温糖 こんにゃく さといも	ねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん さやえんどう 玉葱 しめじ こまつな 梨	577 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g
19 金	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃが芋のスープ	○	豚肉 ウィナー レバー 大豆 ツナ ベーコン チーズ	油 パター 精白米 粒麦 でん粉 米粉 ごま 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ レモン きゅうり トマト 赤パプリカ えだまめ セロリー トマト缶	571 kcal 23.9 g 21.7 g 2.2 g
22 月	ご飯 えのきと豚ひき肉の卵焼き キャベツの磯和え 油ふと豆腐のみそ汁	○	ちりめんじゃこ おかか 豚肉 生揚げ たまご ツナ のり 豆腐 みそ	精白米 粒麦 ごま油 ごま 三温糖 油 さとう でん粉 じゃがいも 油ふ	こまつな にんじん えのきたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 玉葱 長ねぎ	605 kcal 28.2 g 22.0 g 2.5 g
24 水	【4年生リクエスト&セレクト給食】 きなこ揚げパンorココア揚げパン えび団子スープ パリパリ中華サラダ バナナ	○	きな粉 えび 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ わかめ	パン 油 グラニュー糖 さとう パン粉 でん粉 ごま ワンタンの皮 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖	干し椎茸 にんじん 玉葱 はくさい こまつな キャベツ もやし パナナ	565 kcal 24.7 g 21.1 g 2.1 g
25 木	さつま芋ご飯 犠牲豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 ぶどう	○	豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 さつまいも ごま 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	干し椎茸 にんじん ねぎ はくさい もやし こまつな だいこん えのきたけ ぶどう	568 kcal 25.0 g 19.7 g 2.4 g
26 金	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	○	たまご 鶏肉 いか ハム 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 三温糖 緑豆はるさめ ごま	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ こまつな	606 kcal 26.2 g 21.0 g 2.9 g
29 月	舞茸とベーコンの混ぜごはん 鮭のつけやき 小松菜と人参の和え物 すりごまのみそ汁 りんご	○	ベーコン さけ 豆腐 みそ わかめ 大豆	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも ごま	まいたけ にんじん ごぼう しょうが キャベツ こまつな 玉葱 だいこん りんご	612 kcal 25.4 g 23.7 g 1.9 g
30 火	【手作りパンの日】 手作りオニオンベーコンパン チリコンカン ポテトビーンズ ぶどう食べ比べ	○	焼き竹輪 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆 ひよこまめ あおのり きざみのり	強力粉 さとう 小麦粉 油 マヨネーズ 米粉 三温糖 でん粉 じゃがいも	玉葱 にんにく にんじん トマト缶 ぶどう 赤ピーマン 黄ピーマン	630 kcal 26.1 g 25.0 g 1.7 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					栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
～今月の給食から～ ・4日は【郷土料理 鳥取県】献立です。大山おこわは、祭事などで各家庭で作られ、来客への土産としていた家庭料理です。呉和えは、ゆでた大豆をすりつぶして、野菜と和えた料理です。 ・12日は【おはなし給食】です。「ドーナツだいこうしん」のビリーのドーナツです。江戸川区特産の小松菜を入れて、作りました。						605 kcal 27.6 g 21.5 g 2.1 g