

# 9月のこんだてひょう

日	主食と、ふりかけ	牛乳	おかず	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	ハヤシライス	○	揚げポテ野菜たっぷりサラダ ナタデココフルーツカルピスポンチ	豚肉、ひよこまめ、 レンズまめ、 カルピス、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 じゃがいも、 小麦粉、バター、米粉、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、 トマト缶、人参、トウモロコシ、 コーン、胡瓜、小松菜、 キャベツ、ナタデココ、 パイン、桃、りんご	811 kcal 24.8 g 22.0 g 2.4 g
3 水	コノシロのかば焼き丼	○	小松菜としらすのおひたし 豚汁 オレンジ	コノシロ、しらす干し、 かつお節、豚肉、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 砂糖、★ごま、 大豆油、こんにゃく	生姜、小松菜、キャベツ、 もやし、人参、大根、 椎茸、ねぎ、オレンジ	715 kcal 31.8 g 22.8 g 2.9 g
4 木	たまごトースト	○	チキントマトスープ チーズキャベツサラダ バナナ	★たまご、ピザチーズ、 鶏肉、チーズ、牛乳	食パン、 マヨネーズ（卵無）、 大豆油、じゃがいも、 マカロニ、砂糖	玉葱、パセリ、にんにく、 セロリー、人参、トマト缶、 キャベツ、小松菜、 胡瓜、コーン、 ★バナナ、レモン	691 kcal 28.5 g 30.8 g 2.5 g
5 金	【沖縄県の献立】 タコライス	○	イナムドゥチ サターアングギー	大豆、豚肉、豚レバー、 チーズ、★かまぼこ、 生揚げ、みそ、 ★たまご、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 砂糖、片栗粉、こんにゃく、 じゃがいも、小麦粉、 バター、★ごま	にんにく、生姜、玉葱、 キャベツ、胡瓜、★トマト、 人参、干し椎茸、 小松菜、ねぎ	890 kcal 37.3 g 32.2 g 3.3 g
6 土	麦ごはん キムムッチ	○	肉団子の真珠蒸し ダブルわかめ中華サラダ 厚揚げとキムチのピリ辛中華スープ	のり、豚肉、鶏肉、大豆、 ★たまご、わかめ、 茎わかめ、 生揚げ、牛乳	精白米、粒麦、ごま油、 ★アーモンド、★ごま、 砂糖、片栗粉、もち米、 大豆油、じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、 椎茸、キャベツ、小松菜、 人参、コーン、 白菜、ねぎ	752 kcal 29.5 g 23.5 g 2.6 g
9 火	【重陽の節句】 芋栗ごはん	○	豚肉とれんこんの甘辛揚げ 菊花おろし和え いもだんご汁	豚肉、茎わかめ、みそ、牛乳	精白米、もち米、粒麦、 さつまいも、★粟、★ごま、 片栗粉、じゃがいも、 砂糖、大豆油	生姜、れんこん、小松菜、胡瓜、 もやし、人参、 菊の花、大根、 ごぼう、白菜、ねぎ	737 kcal 26.4 g 20.7 g 2.8 g
11 木	カレーチーストースト	○	大豆と野菜のクリームスープ ツナサラダ 梨	レンズまめ、豚肉、チーズ、 大豆、鶏肉、 牛乳、豆乳、ツナ	食パン、大豆油、砂糖、 片栗粉、バター、小麦粉	にんにく、生姜、玉葱、 人参、コーン、小松菜、 しめじ、胡瓜、 キャベツ、梨	714 kcal 34.6 g 34.0 g 2.6 g
12 金	麦ごはん	○	豚レバーとポテの怪味ソース のりのリナムル 厚揚げと卵の中華スープ	豚レバー、のり、生揚げ、 ★たまご、 茎わかめ、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 小麦粉、じゃがいも、砂糖、 ★ごま、ごま油、大豆油	生姜、にんにく、キャベツ、 黒きくらげ、もやし、小松菜、 人参、椎茸、ねぎ	743 kcal 32.3 g 24.1 g 2.3 g
16 火	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 キャベツのキツネごま和え 揚げナスのみそ汁	サバ、みそ、油揚げ、 豚肉、牛乳	精白米、粒麦、砂糖、片栗粉、 ★ごま、ごま油、大豆油	生姜、人参、キャベツ、胡瓜、 小松菜、玉葱、★なす	727 kcal 32.8 g 28.5 g 2.1 g
17 水	麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ	○	イカ焼きのネギダレがけ ちくわと野菜のピリッと漬け 白玉と小松菜のすまし汁	しらす干し、イカ、わかめ、 ★竹輪、鶏肉、牛乳	精白米、粒麦、★ごま、 ごま油、砂糖、 大豆油、白玉	小松菜、にんにく、生姜、 ねぎ、胡瓜、大豆もやし、 キャベツ、大根、人参	654 kcal 31.5 g 16.1 g 3.1 g
18 木	鮭チャーハン	○	ツナチーズポテト春巻き キャベツのうま塩昆布和え フルーツ杏仁豆腐パンチ	★たまご、しろさけ、ツナ、 チーズ、ハム、昆布、 牛乳、豆乳	精白米、粒麦、大豆油、 ごま油、じゃがいも、 マヨネーズ（卵無）、 春巻きの皮、★ごま、砂糖	にんにく、玉葱、人参、 小松菜、パセリ、キャベツ、 胡瓜、もやし、 みずかけな、パイン、桃	804 kcal 27.6 g 30.7 g 2.9 g
19 金	手作りコーンマヨパン	○	シーフードクリームシチュー パスタサラダ	牛乳、チーズ、まだら、イカ、 ぼたてがい、みそ、豆乳、 生クリーム、牛乳	強力粉、砂糖、バター、 マヨネーズ（卵無）、 大豆油、じゃがいも、米粉、 マカロニ、★ガジュツ	玉葱、コーン、パセリ、 にんにく、人参、小松菜、 しめじ、キャベツ、胡瓜	765 kcal 33.5 g 35.1 g 3.4 g
22 月	豆腐のそぼろ丼	○	揚げいももち 白菜たっぷりかき玉汁 巨峰	★たまご、鶏肉、豆腐、 生揚げ、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、砂糖、 じゃがいも、片栗粉	人参、生姜、 グリーンピース、小松菜、 白菜、ねぎ、巨峰	820 kcal 32.8 g 27.6 g 3.1 g
24 水	【お彼岸献立】 けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ おはぎ	鶏肉、生揚げ、★竹輪、 ★たまご、あおのり、 小豆、牛乳	大豆油、こんにゃく、 さといも、片栗粉、 うどん、小麦粉、精白米、 もち米、砂糖	人参、ごぼう、大根、 ねぎ、小松菜	821 kcal 37.4 g 19.9 g 3.3 g
25 木	【よつばの共通献立】 万博記念 滋賀県の郷土料理 しよめし	○	わかさぎの唐揚げ 小松菜とキャベツの磯和え じゅんじゅん	油揚げ、牛乳、わかさぎ、 ツナ、かつお節、のり、 鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、こんにゃく、 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、 ★ごま、しらたき、麩	人参、ごぼう、椎茸、 小松菜、キャベツ、もやし、 えのき、ねぎ、しめじ 玉葱、みずな	709 kcal 33.4 g 20.2 g 2.2 g
26 金	麦ごはん アーモンドごぼう	○	かぼちゃの卵焼き 大根とわかめの和風サラダ 豆腐と野菜の味噌汁	鶏肉、★たまご、わかめ、 しらす干し、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 ★アーモンド、 ★ごま、砂糖、大豆油	ごぼう、人参、玉葱、 西洋かぼちゃ、キャベツ、 小松菜、胡瓜、 大根、ねぎ	759 kcal 28.7 g 24.8 g 3.0 g
29 月	洋風そぼろごはん	○	スパイスツナエッグサラダ ソーパス（マカロニミルクスープ） パイナップル	豚肉、豚レバー、★たまご、 ツナ、ひよこまめ、鶏肉、 練乳、牛乳、豆乳	精白米、粒麦、大豆油、 ★アーモンド、砂糖、 マカロニ、バター	にんにく、生姜、玉葱、 人参、ピーマン、キャベツ、 小松菜、胡瓜、セロリー、 ほうれんそう、パインアップル	819 kcal 34.4 g 28.3 g 2.5 g
30 火	麦ごはん 海苔じゃこおかかふりかけ	○	揚げほっけのきのこあんかけ 小松菜のごまよごし じゃが芋と油揚げのみそ汁	のり、しらす干し、 ほっけ、油揚げ、 みそ、牛乳	精白米、粒麦、砂糖、 片栗粉、大豆油、 ★ごま、じゃがいも	にんにく、エリンギ、しめじ、 えのき、椎茸、キャベツ、 小松菜、人参	719 kcal 30.1 g 19.7 g 2.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合等により、献立は変更される場合があります。