

# 9月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	豚肉	土しょうが たまねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ 土ごぼう とうもろこし	じゃがいも 油 さとう 白ごま
3	火	ごはん	○	筑前煮 酢の物	鶏肉 竹輪 大豆 ひじき	土しょうが 土ごぼう 人参 いんげん こんにやく 小松菜	じゃがいも 油 さとう さとう
4	水	パン	○	白身魚フライ キャベツソテー ミネストローネ	白身魚フライ ベーコン	キャベツ たまねぎ 人参 さやいんげん カットマト	油 油 白いんげん豆 じゃがいも 油
5	木	ごはん	○	マーボー厚揚げ もずくスープ	厚揚げ 豚肉 赤みそ もずく 糸かまぼこ	土しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ えのきだけ チンゲンサイ 人参	さとう ごまあぶら でんぷん
6	金	パン	○	マカロニのクリーム煮 わかめとキャベツのサラダ パインゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ わかめ	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ	マカロニ じゃがいも 油 白ごま さとう パインゼリー
9	月	ごはん	○	肉じゃが きゅうりの昆布あえ 果物	豚肉 塩昆布	土しょうが 人参 たまねぎ 糸こんにやく きゅうり ぶどう(巨峰)	じゃがいも 油 さとう
10	火	ごはん	○	冷やしうどん 竹輪のカレー揚げ 切り干し大根の煮物	のり 竹輪 鶏肉 油あげ		うどん 小麦粉 油 さとう 油
11	水	パン	○	野菜のトマト煮 コーンサラダ オレンジジュース	豚肉	たまねぎ 人参 キャベツ カットマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 とうもろこし オレンジジュース	油 じゃがいも さとう さとう 白ごま
<p>トマトはナス科の野菜です。赤い色は「リコピン」という色素からできています。</p>							
12	木	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ 月見汁	さんま	土しょうが キャベツ 赤じそ 人参 しめじ 青ねぎ 大根	小麦粉 でんぷん 油 さとう 白ごま さといも 白玉団子
<p>今年の十五夜は9月13日です。月見汁には月に見立てた「さといも」と「白玉団子」が入っています。</p>							
13	金	パン	○	鶏肉のレモンソース 粉ふきいも 冬瓜スープ	鶏肉 かまぼこ わかめ	レモン 冬瓜 しめじ	でんぷん 油 さとう じゃがいも
<p>「地産地消の日のこんだて」です。「冬瓜」は和歌山市内で収穫されたものです。「冬瓜」は夏の野菜です。漢字で「冬」の「瓜」と書くのは、冬まで保存し、食べることができるからです。</p>							
16	月			<b>敬老の日</b>			
17	火	ごはん	○	キムチチャーハン 春巻き 春雨スープ	豚肉 春巻き ベーコン	にんにく 土しょうが 白菜キムチ しいたけ 人参 たまねぎ チンゲンサイ	ごま油 白ごま さとう 油 春雨 ごま油
18	水	黒糖パン	○	クリームシチュー 野菜のごまドレッシング ミニトマト	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ もやし とうもろこし ミニトマト	じゃがいも 油 さとう 油 白ごま
19	木	ごはん	○	ししやものからあげ ひじきまめ かきたまじる	ししやも ひじき 大豆 油あげ 鶏肉 卵 とうふ かまぼこ	人参 えのきだけ ほうれんそう	でんぷん 油 さとう 油 でんぷん
20	金	パン	○	きのこスパゲティ 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉 わかめ ヨーグルト	にんにく 人参 たまねぎ エリンギ しめじ トマトピューレ 小松菜 きゅうり	油 スパゲティ さとう
21	土			<b>運動会</b>			
23	月			<b>秋分の日</b>			
24	火			<b>振替休業日</b>			
25	水	パン	○	焼きそば フルーツポンチ チキンカツ	竹輪 豚肉 青のり 寒天(缶) チキンカツ	たまねぎ 人参 キャベツ もやし みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	中華麺 油 さとう 油
26	木	ごはん	○	白身魚の香味揚げ 梅サラダ みそ汁	白身魚 油あげ みそ	土しょうが 青ねぎ 切り干し大根 小松菜 きゅうり 梅肉 えのきだけ たまねぎ	小麦粉 でんぷん 油 さとう さとう じゃがいも
<p>梅の実にはクエン酸、ポリフェノール、βカロテンなどがふくまれています。クエン酸には疲れをとるはたらきがあります。</p>							
27	金	パン	○	肉団子とキャベツの煮物 さつまいもと大豆の甘からめ チーズ	肉団子 大豆 チーズ	キャベツ 人参 たまねぎ しいたけ	さつまいも でんぷん 油 さとう 黒ごま
30	月	ごはん	○	ハヤシライス みかんサラダ	牛肉 豚肉	たまねぎ 人参 グリンピース カットマト キャベツ みかん(缶) きゅうり	じゃがいも 油 柑橘ドレッシング

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA(レチノール活性当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの20~30%以下	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5