

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (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	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ つちごぼう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう しろごま
3	火	ごはん	○	ちくぜんに ずのもの じゃこのふりかけ	とりにく ちくわ だいず ひじき ちりめんじゃこ	つちしょうが つちごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう
4	水	パン	○	しろみざかなフライ キャベツソテー ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん カットトマト	あぶら あぶら しろいんげんまめ じゃがいも あぶら
5	木	ごはん	○	マーボーあつあげ もずくスープ	あつあげ ぶたにく あかみそ もずく いかまぼこ	つちしょうが たまねぎ ピーマン たけのこ えのきだけ チンゲンサイ にんじん	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に わかめとキャベツのサラダ アセロラゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら しろごま さとう アセロラゼリー
9	月	ごはん	○	にくじゃが きゅうりのこんぶあえ くだもの	ぶたにく しおこんぶ	つちしょうが にんじん たまねぎ いとこんにやく きゅうり ぶどう(きよほう)	じゃがいも あぶら さとう
10	火	ごはん	○	ひやしうどん ちくわのカレーあげ きりぼしだいこんのもの	のり ちくわ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん	うどん こむぎこ あぶら さとう あぶら
11	水	パン	○	やさいのトマトに ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ カットトマト トマトピューレ こまつな とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう さとう しろごま
12	木	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ つきみじる	さんま	つちしょうが キャベツ あかじそ にんじん しめじ あおねぎ だいこん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま さといも しらたまだんご
<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	○	とりにくのレモンソース こふきいも とうがんスープ	とりにく かまぼこ わかめ	レモン とうがん しめじ	でんぷん あぶら 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			けいろうのひ			
17	火	ごはん	○	キムチチャーハン はるまき はるさめスープ	ぶたにく はるまき ベーコン	にんにく つちしょうが はくさいキムチ しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら しろごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら
18	水	黒糖パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング オレンジジュース	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ もやし とうもろこし オレンジジュース	じゃがいも あぶら さとう あぶら しろごま
<p>オレンジジュースは大休憩にいただきます。冷たいオレンジジュースを飲んで暑さを吹き飛ばしましょう！！</p>							
19	木	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ かきたまじる	ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とりにく たまご とうふ かまぼこ	えのきだけ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん
20	金	パン	○	きのこスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ トマトピューレ こまつな きゅうり	あぶら スパゲティ さとう
23	月			しゅうぶんのひ			
24	火	ごはん	○	ちゅうかどんぶり ナムル	ぶたにく うずらたまご いか	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ つちしょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう	あぶら でんぷん しろごま さとう ごまあぶら
25	水	パン	○	やしそば フルーツポンチ オレンジジュース	ちくわ ぶたにく あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん) オレンジジュース	ちゅうかめん あぶら さとう
26	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ うめサラダ みそしる	しろみざかな あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ きりぼしだいこん こまつな きゅうり ばいにく えのきだけ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら 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	○	にくだんごとキャベツのもの さつまいもとだいずのあまからめ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	さつまいも でんぷん あぶら さとう しろごま
30	月			うんどうかい びんご かいふく かいふく かいふく かいふく			

* 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未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上