

9月きゅうしょくこんだて表



				きゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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ものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	しろみぎかなのこうみあげ ごもくまめ かきたまじる	ホキ ちくわ だいず たまご どうふ	しょうが あおねぎ こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう でんぷん
2	水	パン	○	ポークピーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら じゃがいも さとう フレンチドレッシング
3	木	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん サラダうどん あつあげとチンゲンサイのいためもの	ぶたにく あつあげ	あかしそ きゅうり とうもろこし 	(ごはん) うどん あぶら さとう でんぷん
4	金	パン	○	フランクフルトのチリソース やさいソテー パンプキンポタージュ	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	キャベツ ピーマン  かぼちゃ たまねぎ パセリ	さとう あぶら
7	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
8	火	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく どうふ かまぼこ わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな もやし えのきたけ にんじん	ごま さとう ごまあぶら
9	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
10	木	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ こんさいつくね あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん もやし ごぼう にんじん あおねぎ	じゃがいも こびぎこ あぶら さとう
11	金	パン	○	しろみぎかなフライ ボイルキャベツ とうがんスープ	しろみぎかなフライ ベーコン 	キャベツ とうがん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう
「地産地消の日の献立」です。冬瓜スープに入っている冬瓜と小松菜は和歌山市でとれたものです。							
14	月	ごはん	○	ちくぜんに うめこんぶあえ たまごやき	とりにく ちくわ しおこんぶ いとかつおぶし たまごやき	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
15	火	ごはん	○	アジのなんばんづけ  ひじきまめ みそしる	アジ とりにく ひじき だいず どうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん さやいんげん もやし しめじ あおねぎ	こびぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
16	水	パン	○	きのこのスパゲッティ パインサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しめじ エリンギ キャベツ きゅうり パインアップル(かん)	スパゲッティ あぶら さとう
17	木	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめとひじきのサラダ	どうふ ぶたにく あかみそ ひじき	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ こまつな とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
18	金	こくとう パン	○	とりにくのレモンソース やさいのあます ほうれんそうのとうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	レモンかじゅう キャベツ にんじん  たまねぎ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
21	月	けいろうのひ					
22	火	こくみんのきゅうじつ					
23	水	しゅうぶんのひ					
24	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき はりはりづけ つきみじる	ホキ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり もやし しめじ にんじん こまつな	こびぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう しらたまだんご さといも
「お月見の献立」です。今年の十五夜は9月25日です。十五夜の日には月見団子やススキをお供えて、月を見るのを楽しむ風習があります。							
25	金	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
28	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ ジュース	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま ほうれんそうとしろぶどうジュース
29	火	ごはん	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく うずらたまご はるまき	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら
30	水	パン	○	ハンバーグのきのこソース わかめとキャベツのサラダ コンソメスープ	ハンバーグ わかめ ベーコン	たまねぎ しめじ  キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも

11日(金)は「地産地消の日の献立」、24日(木)は「お月見の献立」です。

* 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。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量 2g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上