

9月 きゅうしょくこんだて表

ひつげ日付	ようび曜日	しゅしょく主食	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)	おもにからだのねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
1	きん金	しぎょうしき					
4	げつ月	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり	あぶら さとう
5	か火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ くだもの だいず	にくだんご だいず	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ ぶどう	はるさめ さとう あぶら でんぷん あぶら さとう
だいずには、「はたけのにく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。							
6	すい水	ごはん	○	しろみぎかなのフリッター いとこんにやくのいためもの みそしる	しろみぎかなのフリッター あぶらあげ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン とうがん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
7	もく木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
フルーツポンチのかんでんは、「てんぐさ」というかいそうからつくられています。							
8	きん金	ごはん	○	とりにくとなすのあまず ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ もやし とうがん チンゲンサイ にんじん	でんぷん あぶら さとう
11	げつ月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
12	か火	パン	○	ホットドック コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし	さとう あぶら
パンにフランクフルトとキャベツをはさんで、「ホットドック」にしてくださいませ！							
13	すい水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ やさいのごまあえ みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう
うめからできた「うめず」をつかったからあげです！さっぱりとしたからあげです♡							
14	もく木	パン	○	クリームシチュー コーンサラダ	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 キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
15	きん金	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる	ししゃも とりにく かまぼこ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんやく グリンピース たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら そうめん
18	げつ月	けいろうのひ					
19	か火	パン	○	ナポリタン グリーンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり みずな	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま
20	すい水	ごはん	○	しろみぎかなのピリからソース もやしのゆかりあえ かきたまじる	しろみぎかな あかみそ たまご かまぼこ	しょうが もやし あかしそ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶらごまあぶら でんぷん
21	もく木	こくとうパン	○	きのこのハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも あぶら
22	きん金	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり	でんぷん あぶら あぶら さとう ごまあぶら
25	げつ月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
ひじきには、ぎゅうにゅうのやく50ばいの「てつぶん」がふくまれている、ひんけつのおほうになります。							
26	か火	ナン	○	キーマカレー パインサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら カレールウ さとう
ヨーグルトは、おなかのちょうしをよくしてくれます。							
27	すい水	ごはん	○	わかめごはん ひやしうどん ぶたニラいため	わかめ きざみのり ぶたにく	しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) うどん さとう ごまあぶら
28	もく木	パン	○	さけのマリネ ごぼうスープ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう あぶら
ごぼうには、しょくもつせんいがたくさんふくまれています。おなかのそうじをしてくれます。							
29	きん金	ごはん	○	こうやどうふのたつたあげ ごまざあえ さつまじる	こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう ごぼう しめじ あおねぎ	さとう からあげこ あぶら ごま さとう さつまいも
「ちさんちしょうのひ」です。きょうの、ほうれんそう・さつまいも・あおねぎはわかやましでさいばいされたものです。							

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0