

9月 きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、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)	
3	火	ごはん	○	ひやしうどん やさしいため	きざみのり ぶたにく	つちしょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ	うどん ごま あぶら さとう	
4	水	パン	○	てりやきハンバーグ パンプキンポテト とうがんスープ	ハンバーグ ぶたにく	つちしょうが かぼちゃ とうがん チンゲンサイ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも	
5	木	ごはん	○	いために わふうサラダ くだもの	ぶたにく かいそうミックス	ごぼう にんじん つちしょうが こんにやく いんげん とうもろこし キャベツ きよほう	さとう あぶら じゃがいも さとう ごま	
6	金	ごはん	○	かきあげ わふうつくねスープ パインジュース	ちくわ つくね あぶらあげ	にんじん たまねぎ とうがん えのきだけ ごぼう あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう パインジュース	
<p>きょう わかやまし ちさん ちしょう ひ 今日は、「和歌山市地産地消の日」です。とうがんはわかやまし すなじ はたけ さいばい 今日は和歌山市の砂地の畑で栽培されています。</p>								
9	月	パン	○	かぼちゃフライ カレーキャベツ コンソメスープ プチトマト	かぼちゃフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん セロリ プチトマト	あぶら じゃがいも	
10	火	ごはん	○	エビチリあんかけ うずらたまごのちゅうかスープ	エビフリッター とうふ うずらたまご	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	
11	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく あおのり かんてん(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)	ちゅうかそば あぶら さとう	
12	木	ごはん	○	ししゃもフライ かわりきんぴら そうめんじる	ししゃもフライ ひらてん くきわかめ かまぼこ	にんじん れんこん こんにやく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら そうめん	
13	金	ごはん	○	カレーライス パインサラダ ぶどうジュース	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイン(かん)	じゃがいも あぶら さとう ぶどうジュース	
16	月			<p>けい ろう の ひ 敬老の日</p>				
17	火	ごはん	○	のぎわなごはん ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに	ちりめんじゃこ ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ	のぎわな きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	
18	水	黒糖パン	○	ミートスパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく きゅうりにく とりにく こなチーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマトピューレ パセリ	スパゲティ あぶら さとう ごま	
19	木	ごはん	○	さけのからあげ れんこんのあまず つきみじる じゅうごやデザート	さけ 	れんこん にんじん しめじ こまつな	からあげこ こむぎこ あぶら さとう ごま しらたまだんご さといも じゅうごやデザート	
<p>きょう じゅうごや きょう つきみ こんだて 今日は十五夜です。今日は「お月見の献立」になっています。「おつきみじる」には、おだんごやさといもがはいっています。</p>								
20	金	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめスープ	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ いら もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	さとう ごまあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	
23	月			<p>しゅう ぶん の ひ 秋分の日</p>				
24	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ もやしとピーマンのごまあえ みそしる	とりにく とうふ みそ	もやし ピーマン たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	
25	水	パン	○	ブラウンシチュー やさいのレモンあえ みかんジュース	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも あぶら さとう あぶら みかんジュース	
26	木	ごはん	○	さばのこうみあげ チンゲンサイのおひたし かきたまじる	さば くきわかめ たまご とうふ	つちしょうが チンゲンサイ ほししいたけ みつば	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう でんぷん	
27	金	ごはん	○	きざみうどん うめサラダ ふりかけ	かまぼこ あぶらあげ とりにく かつおぶし のりこうみふりかけ	あおねぎ キャベツ こまつな ばいにく	うどん さとう	
30	月	パン	○	ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ	ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ いんげん にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	さとう じゃがいも あぶら さとう	

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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの30%以下		2.5未満	mg	mg		mg	μgRE	mg	mg	
今月の平均	640	24.0	26.6	2.3	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	653	23.5	26.6	2.3	314	78	2.1	2.5	185	0.71	0.56	23	3.5

