

9月きゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅうは、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)	おもにからだのちようしを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	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
2	火	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら	
<p>9月はまだまだ残暑のきびしい日が続きます。規則正しい生活リズムで、体調を整えましょう。</p>								
3	水	パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま	
4	木	ごはん	○	さばのこうみソース ひじきまめ かきたまじる	さば ひじき とりにく だいず とうふ たまご	しょうが あおねぎ にんじん いんげん えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら でんぷん	
5	金	パン	○	ポロニアハムステーキ やさいソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	ポロニアハム とりにく とうにゅう	キャベツ ピーマン かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら	
8	月	ごはん	○	キーマカレー キャベツとわかめのサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん なす グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
9	火	ごはん	○	おやこに うめこんぶサラダ	こうやどうふ とりにく たまご わかめ しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	さとう さとう ごま	
10	水	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら	
11	木	ごはん	○	サラダうどん チンゲンサイとあつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ	きゅうり とうもろこし ちんげんさい にんじん しめじ たまねぎ しょうが	うどん あぶら さとう でんぷん	
12	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とうがんスープ	しろみざかなフライ ぶたにく	キャベツ とうがん たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	あぶら さとう	
<p>今日は「地産地消の日の献立」です。冬瓜は和歌山市で収穫されたものです。</p>								
15	月			<p>いろいろなひ</p>				
16	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
17	水	こくとうパン	○	きのこのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	スパゲッティ あぶら コーンフレーク イタリアンドレッシング	
18	木	ごはん	○	にくじゃが ごますあえ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにやく こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう あぶら	
19	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく だいず	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう	
22	月	ごはん	○	にこみハンバーグ こぶきいも けんちんじる	ハンバーグ とうふ あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう しめじ あおねぎ	さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	
23	火			<p>しゅうぶんのひ</p>				
24	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ 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) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
25	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ひじきとこんにやくのいためもの みそじる	とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし こんにやく いんげん にんじん	こむぎこ あぶら でんぷん さとう あぶら	
<p>今日のからあげは、梅からできた「梅酢」を使って下味をつけています！さっぱりとした味です！</p>								
26	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん もやし きゅうり	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
29	月	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ くろごまあえ にゅうめんじる	ホキ みそ かまぼこ	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん	
30	火	ごはん	○	カレーライス キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら	

12日(金)は「地産地消の日の献立」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 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上