



9月 きゅうしょくこんだて表 ひょう



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	○	ハヤシライス ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト(かん) しめじ ごぼう とうもろこし きゅうり	あぶら さとう	
3	火	パン	○	マカロニのクリームに わかめサラダ	とりにく チーズ きゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん こまつな もやし	マカロニ あぶら さとう	
4	水	ごはん	○	あじのナゲット いとこんきんぴら みそしる	あじのナゲット あぶらあげ とうふ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ とうがん あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう ごま	
5	木	ココア あげ パン	○	ココアあげパン とりにくとキャベツのスープに はりはりサラダ	とりにく	キャベツ にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ きりぼしだいこん もやし きゅうり	コッペパン ココア あぶら はるさめ あぶら さとう マヨネーズ	
6	金	ごはん	○	にくじゃが あまずあえ 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	つちしょうが たまねぎ いとこんにやく にんじん いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
9	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくみそいため かきたまじる	ししゃも とりにく みそ たまご とうふ	こんにやく つちごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら あぶら でんぷん	
10	火	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
11	水	ごはん	○	サラダうどん ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ミニトマト きゅうり とうもろこし つちしょうが ニラ たけのこ たまねぎ	うどん さとう あぶら	
12	木	パン	○	マーボーとうふ あげしゅうまい	とうふ ぶたにく あかみそ しゅうまい	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら	
13	金	ごはん	○	さんまのしょうがじょうゆ つきみじる おつきみゼリー	さんま みそ あぶらあげ	つちしょうが だいこん にんじん しめじこんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも ゼリー あんにんゼリー	
<p>【おつきみのこんだて】です。おつきみはじゅうごやにおこなわれます。ことしのじゅうごやはきょうです。おつきみはにほんならでのぎょうじです。 あきのよそらにうかぶ、うつくしいおつきさまをゆっくりとしたきぶんでながめてみてください。</p>								
16	月	けいろうのひ						
17	火	パン	○	ハンバーグのきのこソース こぶきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	しめじ えのき たまねぎ にんじん セロリ パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
18	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ いんげん もやしこんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	てんぷらこ さとう あぶら	
19	木	こくと 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 ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし たまねぎ みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	やきそばめん あぶら なつみかんゼリー	
20	金	ごはん	○	ほねくのてんぷら ひじきのにも みそしる	ほねく とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん たけのこ いんげん こまつな しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
23	月	しゅうぶんのひ						
24	火	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン サラダチーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト(ビューレ) キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら スパゲティ イタリアンドレッシング	
25	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし ニラ たまねぎ	ごま ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら	
26	木	パン	○	はっぼうさい はるまき チョコクリーム	ぶたにく うすらたまご はるまき	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 つちしょうが	あぶら でんぷん あぶら チョコクリーム	
27	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし なす にんじん しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
<p>《ちさんちしょうのひのこんだて》です。きょうの“ほうれんそう、あおねぎ”は、わかやましでさいばいされたものです。</p>								
30	月	うんどうかい だいきゅう						

* 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ましょう。

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 2.0g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	20	5.0