



9月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I・補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	月	カレーライス、牛乳、フルーツ白玉、福神漬	ぶた肉、牛乳	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、白玉もち、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご、バナナ、みかん、パインアップル、黄桃、だいこん、なす、きゅうり、れんこん、しいたけ	757	21.7	15.9	2.8
3	火	麦ごはん、牛乳、ミートボール、大豆のコロコロサラダ、具だくさんスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいず、ツナ	学校給食米、むぎ、さとう、☆マヨネーズ、パン粉	にんじん、さやいんげん、コーン、しめじ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー	664	29.2	22.3	2.4
4	水	麦ごはん、牛乳、さつま揚げの生姜煮、干草あえ、すまし汁	牛乳、さつま揚げ、油揚げ、★いか、わかめ	学校給食米、むぎ、さとう、スパゲティ、こま、花ふ	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、みずな、たまねぎ	590	25.0	13.5	3.4
5	木	麦ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ、ひじきの煮物、じゃがいものみそ汁	牛乳、とり肉、ひじき、さつま揚げ、油揚げ	学校給食米、むぎ、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	にんにく、にんじん、えだまめ、もやし、ねぎ	697	26.6	25.9	2.5
6	金	麦ごはん、牛乳、豚肉の生姜炒め、かきたま汁、なし	牛乳、ぶた肉、豆腐、☆たまご	学校給食米、むぎ、油、さとう、片栗粉	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、こまつな、干ししいたけ、なし	619	27.6	17.8	1.7
9	月	麦ごはん、牛乳、回鍋肉、春雨スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐	学校給食米、むぎ、油、さとう、はるさめ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、しめじ	615	25.3	16.2	1.2
10	火	麦ごはん、牛乳、チーズ納豆、柳川風煮	牛乳、納豆、チーズ、☆たまご、ぶた肉	学校給食米、むぎ、油、じゃがいも、さとう	こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	682	30.9	21.9	2.1
11	水	わかめご飯、牛乳、いりどり、厚揚げのみそ汁	牛乳、とり肉、厚揚げ、わかめ	学校給食米、むぎ、こま、こんにゃく、油、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、生しいたけ、さやいんげん、はくさい、ねぎ、えのき	604	24.0	18.5	3.0
12	木	そばろ丼、牛乳、磯香和え、なめこ汁	とり肉、☆たまご、牛乳、のり、豆腐	学校給食米、むぎ、油、さとう、じゃがいも	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、なめこ、ねぎ	652	28.4	19.4	3.3
13	金	麦ごはん、牛乳、メンチカツ、そうめんかぼちゃの酢の物、十五夜おだんご汁、お月見ゼリー	とり肉、ぶた肉、牛乳、かまぼこ、わかめ	学校給食米、むぎ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、さとう、白玉もち、さといも	キャベツ、そうめんかぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、みつば	658	19.8	15.8	2.0
 お月見こんだて									
17	火	麦ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、☆ハム	学校給食米、むぎ、さとう、マカロニ、☆マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン	691	26.3	20.4	3.2
18	水	冷やしうどん、牛乳、とり天、おかか和え、バナナ	油揚げ、かまぼこ、牛乳、とり肉、かつお節	うどん、天ぷら粉、油	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、バナナ	593	33.2	19.9	3.4
19	木	麦ごはん、牛乳、シューマイ、華風きゅうり、麻婆豆腐	牛乳、豆腐、ぶた肉、ぎゅうり肉	学校給食米、むぎ、さとう、油、こま、片栗粉、小麦粉	きゅうり、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	730	28.4	28.1	2.4
 きゅうりの日									
20	金	セルフサンドイッチ（食パン、コールスローサラダ）、牛乳、フィッシュアンドチップス、野菜スープ、ラグビーボールチーズ	☆ハム、牛乳、ホキ、チーズ	食パン、☆マヨネーズ、薄力粉、片栗粉、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ブロッコリー、たまねぎ	733	30.9	29.6	3.9
 ラグビーW杯応援こんだて①									
24	火	なすのミートスパゲティ、牛乳、コーンサラダ、ブロッコリーのコンソメスープ	ぶた肉、牛乳	スパゲティ、油、バター、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン、ブロッコリー、はくさい、しめじ	567	21.9	26.1	3.2
25	水	麦ごはん、牛乳、切干大根の和えもの、厚揚げとひき肉のうま煮	牛乳、わかめ、ツナ、厚揚げ、とり肉	学校給食米、むぎ、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ	657	25.5	21.3	1.7
26	木	麦ごはん、牛乳、さばのたつたあげ、五目きんぴら、みそ汁	牛乳、さば、さつま揚げ	学校給食米、むぎ、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、こま	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのき、こまつな、だいこん	696	26.3	25.4	2.4
27	金	シーチキンご飯、牛乳、キャベツのしらす和え、静岡おでん風	ツナ、油揚げ、牛乳、しらす干し、わかめ、☆うすら卵、ちくわ、さつま揚げ、こんぶ、煮干し、さば節、かつお節、青のり	学校給食米、むぎ、板こんにゃく、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん	621	27.3	19.8	4.0
 ラグビーW杯応援こんだて②									
30	月	麦ごはん、牛乳、ちくわの二色揚げ、ごまあえ、鶏ごぼう汁	牛乳、ちくわ、青のり、とり肉、豆腐	学校給食米、むぎ、天ぷら粉、油、こま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	605	24.5	16.1	2.2