

9月 給食 こんだて表

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだちよよし 体の調子を整える	1食当りの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	えびチリソース ちゅうかつげ もずくとお卵のスープ	牛乳、えびフリッター、たまご、きぬどうふ、もずく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ	598	20.7	19.5
2	木	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き 菜の花のおひたし ごじる 梨ゼリー	牛乳、あじ、うすあげ、とりにく、みそ、だいず、とうにゅう	ごはん、さとう、でんぷん、なしゼリー	しょうが、なのはな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ	597	23.6	16.1
3	金	米粉パン	牛乳	コーンフライ ラトトゥイユ レタスのスープ	牛乳、ベーコン、ぶたにく	こめこパン、コーンフライ、あぶら、オリーブ油	にんにく、ズッキーニ、なす、たまねぎ、黄ピーマン、トマト、にんじん、えのき、レタス	624	24.3	24.4
6	月	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め 冷やしうどん メロンシャーベット	牛乳、あつあげ、ぶたにく、みそ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、うどん、メロンシャーベット	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	702	23.8	24.2
7	火	ごはん	牛乳	豆入り豚 中華スープ ミニトマト	牛乳、ぶたにく、だいず、とりにく、きぬどうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン、ねぎ、ミニトマト	685	27.1	23.8
8	水	ごはん	牛乳	竹輪のチーズ天 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳、チーズ、ちくわ、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	630	21.8	20.6
9	木	すしめし	牛乳	牛肉と卵のちらしずし とうがん汁 デザート	牛乳、ぎゅうにく、たまご、ぶたひきにく	すしめし、さとう、レモンムース	にんじん、れんこん、えだまめ、とうがん、ほししいたけ、ねぎ	605	21.4	18.0
10	金	ミルクロール	牛乳	チキンステーキ きのこのトマトソースペンネ コンソメジュリアン	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクロール、ペンネ、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、トマト、パセリ、キャベツ、にんじん、えのき	612	26.8	22.4
13	月	むぎめし	牛乳	ポークカレー オレンジポンチ	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、もも、オレンジジュース	747	19.0	21.0
14	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ブロッコリーのからし和え こもく煮豆 ひじきふりかけ	牛乳、ししゃもフライ、ぶたにく、だいず、こうやどうふ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう	ブロッコリー、にんじん、たけのこ、さやいんげん	645	27.6	21.8
15	水	ごはん	牛乳	甘辛チキン チャプチェ 糸かまぼこのスープ	牛乳、とりにく、ぎゅうにく、かまぼこ	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん、あぶら、はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、にら、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ	585	26.2	15.0
16	木	ゆかりごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 小松菜のいそあえ なめこの赤だし汁	牛乳、いわし、のり、きぬどうふ、みそ、あかみそ	むぎごはん、でんぷん、あぶら、さとう	しそ、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ	605	23.4	19.8
17	金	胚芽パン	牛乳	オムレツ ごぼうサラダ クラムチャウダー	牛乳、オムレツ、あさり、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、すりごま、じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、パセリ	653	25.4	26.7
20	月			敬老の日(けいろうのひ)				0	0.0	0.0
21	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわやき はりはり漬け けんちんじる チーズ	牛乳、ぶたにく、もめんどうふ、チーズ	ごはん、さとう、でんぷん、白ごま、ごまあぶら	しょうが、こまつな、きりぼし大根、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ	614	24.0	21.1
22	水	ごはん	牛乳	さんまのピリからだれ 塩こんぶあえ 里芋と大根のうまに	牛乳、さんま、こんぶ、とりにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、さといも	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、さやいんげん	653	24.4	23.8
23	木			秋分の日(しゅうぶんのひ)				0	0.0	0.0
24	金	ミルクロール	牛乳	メンチカツ マセドアンサラダ ミネストローネ	牛乳、キャベツメンチ、ベーコン	ミルクロール、あぶら、じゃがいも、ドレッシング、オリーブ油、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	711	23.9	32.0
27	月	ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 切干し大根の炒め煮 めったじる	牛乳、さば、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、きりぼし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	644	25.0	20.7
28	火	むぎめし	牛乳	ブルコギ丼 トックとたまごのスープ	牛乳、ぎゅうにく、こうやどうふ、とりにく、たまご	むぎごはん、ごまあぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、りんご、ほししいたけ、こまつな	594	22.2	17.3
29	水	ごはん	牛乳	さつまいもとだいずのごまからめ 生揚げのカレー煮	牛乳、だいず、かえりほし、ぶたにく、なまあげ	ごはん、でんぷん、あぶら、さつまいも、白ごま、さとう、水あめ	えだまめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	650	25.4	20.5
30	木	ごはん	牛乳	はるまき かいそうサラダ とんこつラーメン	牛乳、かいそう、ぶたにく	ごはん、あぶら、ドレッシング、さとう、ちゅうかめん、ごまあぶら、白ごま	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ	676	19.5	25.0