

9月こんだてよていひょう



| 日 曜 | こんだてめい | ねつやかの もとなる | 体をつくる (血・肉・骨の もとなる) | 体の調子を ととのえる | エネルギー (kcal) |
|---------|---|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | たんぱく質 (g) |
| | | きーくんのグループ | あかどんのグループ | みどりんのグループ | |
| 3 金 | ドライカレー やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう | こめむぎ バター あぶら こむぎこ | ぶたにく いりだいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | しょうがにんにく たまねぎにんじん トマトレーズン パセリキャベツ もやし れいとうみかん | 686 26.2 22.1 2.0 |
| 6 月 | ごはん カレーにくじゃが にびたし ぎゅうにゅう | こめむぎ あぶら じゃがいも さとう | ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんじんたまねぎ グリーンピース あおなもやし | 595 21.6 15.4 1.6 |
| 7 火 | かたやきそば フルーツあえ ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ | にんじんたまねぎ だけのもやし キャベツパインかん みかんかん おうとうかん | 646 24.8 26.0 2.3 | |
| 8 水 | ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう | パンあぶら じゃがいも マカロニ | メルルーサ チーズベーコン しらいんげんまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ マッシュルーム パセリにんにく セロリにんじん | 559 33.6 17.3 2.8 |
| 9 木 | ビビンバ とうふスープ ブルーん ぎゅうにゅう | こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま | ぶたにくみそ とうふたまご ぎゅうにゅう | にんにくしょうが ごぼうにんじん もやしごまつな ながねぎはくさい えのきだけ グリーンピースブルーん | 627 23.8 20.9 2.0 |
| 10 金 | くろパン マカロニグラタン いんげんとじゃこのアーモンドあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう | パンあぶら バターこむぎこ マカロニパンこ ごまあぶら さとうごま アーモンド | ベーコンとりにく しらいんげんまめ ぎゅうにゅう えびチーズ ちりめんじゃこ | たまねぎにんじん マッシュルーム パセリ さやいんげん れいとうみかん | 659 29.2 23.2 2.8 |
| 13 月 | とりにくとごぼうのおこわ もずくスープ バナナ ぎゅうにゅう | こめもちこめ あぶら さとう ごま | とりにく もずく ぎゅうにゅう | しょうがごぼう えだまめにんじん たまねぎえのきだけ あおなバナナ | 571 18.9 13.8 2.1 |
| 14 火 | ごはん ししゃものひもの どさんこじる ぎゅうにゅう | こめむぎ じゃがいも バター | ししゃも ぶたにくとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう | にんじんコーン ながねぎ | 543 19.6 15.4 1.7 |
| 15 水 | ソフトめんミートソース やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう | ソフトめん あぶらさとう じゃがいも マヨネーズ | ぶたにく いりだいず おからベーコン ぎゅうにゅう | にんじんたまねぎ キャベツトマト パセリ さやいんげん | 681 27.9 20.1 2.6 |
| 16 木 | じゃこごはん あげじゃがいものそぼろに にらたまじる ぎゅうにゅう | こめむぎ さとうごま あぶら かたくりこ じゃがいも | ちりめんじゃこ ぶたにく たまごわかめ ぎゅうにゅう | かんそうあおじそ にんじんたまねぎ こんにやく グリーンピースにら | 634 23.7 18.5 2.5 |

| 日 曜 | こんだてめい | ねつやかの もとなる | 体をつくる (血・肉・骨の もとなる) | 体の調子を ととのえる | エネルギー (kcal) |
|---------|--|---|---|---|----------------------------|
| | | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | たんぱく質 (g) |
| | | きーくんのグループ | あかどんのグループ | みどりんのグループ | |
| 17 金 | ふじさわロールパン ポークビーンズ バナナ ぎゅうにゅう | パンあぶら じゃがいも さとうバター こむぎこ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム バナナ | 612 24.9 20.5 2.6 |
| 21 火 | さつまいもごはん いりどり みたらしだんこ ぎゅうにゅう | こめむぎ さつまいも ごまあぶら さとうだんこ かたくりこ | とりにく だいず ぎゅうにゅう | しょうがごぼう にんじんたけのこ こんにやく さやえんどう | 633 20.1 14.7 2.2 |
| 22 水 | こめころロールパン きんめだいのこうそうやき キャベツとベーコンのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう | パン オリーブオイル あぶら | きんめだい ベーコン ぎゅうにゅう | にんにくにんじん たまねぎキャベツ パセリ れいとうみかん | 601 29.5 25.1 2.5 |
| 24 金 | くろごまあんパン(セルフ) バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう | パンさとう ごまあぶら じゃがいも | あすきベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ キャベツ バナナ | 588 22.2 18.9 2.4 |
| 27 月 | たいめし だいずのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう | こめむぎ さとう あぶら さといも | きんめだい だいずこんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | ごぼうにんじん だいこん こんにやく ながねぎ | 602 26.4 17.7 2.5 |
| 28 火 | コンコンすし みそ汁 れいとうみかん ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま | あぶらあげ とうふみそ わかめ ぎゅうにゅう | かんそうあおじそ ごぼうにんじん だいこんこんにやく ながねぎ れいとうみかん | 565 18.5 16.0 2.7 |
| 29 水 | ソフトめんきつねうどん やさいのごまあえ バナナ ぎゅうにゅう | ソフトめん さとう ごま | ぶたにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんじんしめじ ながねぎあおな はくさいバナナ | 656 26.2 17.4 2.8 |
| 30 木 | カレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう | こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ | ぶたにく いりだいず チーズ ぎゅうにゅう | にんにくしょうが たまねぎにんじん グリーンピース コーンえだまめ | 685 24.6 21.7 1.9 |

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
 ☆油は「菜油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等とっています。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしょでんぷんです。

★2学期は、給食委員会のみなさんが考えたリクエスト献立が登場します！

