

9月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと ほとらき						エネルギー(kcal)		いえてたべて ほしいもの
	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)		からだをよしの 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく わかめスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	603 22.9 19.3		やさしい
2 金	ココアパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのスパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく なす マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	616 22.1 19.5		さかな
5 月	キムチごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ふわふわスープ	ぶたにく とりにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら みつば	はくさい キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 22.1 24.4		くだもの
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに きんぴらごぼう さわにわん	いわし かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	うめ ごぼう ちやし えのきたけ だいこん たけのこ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	615 22.7 19.3		こざかな
7 水	ピストレ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに チンゲンサイのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん パプリカ チンゲンサイ	えのきたけ にんにく たまねぎ セロリー しめじ	パン ジャム マカロニ	あぶら	697 25.6 27.8		かいそう
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいこんサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく だいこん きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	662 20.6 16.3		いろいろのこいやさしい
9 金	アップルパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん にたまご しおこんぶあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	りんご だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	パン さとう うどん さといも	ごま ごまあぶら	604 26.5 20.5		まめるい
12 月	ゆかりごはん たまごのり ぎゅうにゅう	にくじゃがに おさかなサラダ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり わかめ こざかな こんぶ	しそ にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	630 24.8 16.4		ナッツるい
13 火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	あつあげのオニオンソースいため なめこじる	なまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ しいたけ ねぎ なめこ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 24.1 17.6		いろいろのこいやさしい
14 水	チキンライス ぎゅうにゅう	サーモンフライ ソース キャベツスープ	とりにく サケ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう パンこ	あぶら	604 22.7 20.9		くだもの
★おつきみメニュー(十五夜)★											
15 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそうのたまごまき けんちんじる おつきみだんご	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	しいたけ こんにゃく ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら	627 23.5 20.6		きのこ
16 金	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	やきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん にら	キャベツ もやし もも みかん パインアップル	パン ちゅうかめん	あぶら	656 24.5 20.2		やさしい
19 月	☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○ けいろうの日 ☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○										
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ きりぼしだいこんに チンゲンサイのスープ	ぶたにく ベーコン さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	だいこん しいたけ えのきたけ たまねぎ	ごはん パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	631 22.6 15.3		こざかな
21 水	パンフキンパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン アーモンドサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ちやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン ラーメン	あぶら アーモンド ドレッシング	607 18.2 26.6		いもるい
22 木	☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○ しゅうぶんの日 ☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○										
23 金	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー じゃこサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり	ナン じゃがいも ルウ	あぶら	618 24.4 24.0		さかな
24 土	うんどうかい お昼は各自で用意をしてください										
26 月	☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○ うんどうかい ぶいかえ日 ☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○☆☆☆☆○○○										
27 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター やさいたつぶりみそじる	だいず とりにく あぶらあげ なまあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	614 23.1 23.6		くだもの
28 水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	クリームシチュー かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも さとう ルウ	あぶら ごまあぶら	624 22.2 20.9		やさしい
29 木	はつかけんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 こまつなサラダ	ぶたにく とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ	はつかけんまいごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	686 26.4 20.7		かいそう
30 金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ロングウインナー ごぼうサラダ ミネストローネ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ごま	622 22.7 27.1		きのこ
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆今月の地場産野菜☆ たまねぎ・じゃがいも(大槻さん)、なす(青田さん)								平均	628	23.5	21.1
								基準	640	13~28	18~22
🌱🌱🌱 給食費の口座振替は9月26日(月)です。 前日までに入金をお願いします! 🌱🌱🌱											