



9月

こんだて表



平成24年度

太田市立南小学校

日曜	こんだて	おもな ざいりょうと はたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をとのえる(緑)		
4 火	しょくパン ぎゅうにゆう わふうスパゲティ ひじきサラダ wチョコP	ぎゅうにゆう ベーコン きざみのり ひじき チーズ	しょくパン WチョコP スパゲティ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり しめじ	671 22.8 20.9	※2学期が始 まりました。夏 休みは楽しく すごせたく な?早寝・早 起き・朝ごは んを忘れず に、規則正し い生活リズム に戻ろう!
5 水	こぎつねごはん ぎゅうにゆう こうみづけ たまごやき れいとうみかん	ぎゅうにゆう たまご あぶらあげ ぶたにく えだまめ	ごはん さとう あぶら	にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん みかん	614 21.8 20.4	※もうすぐ運 動会ですね。 今年はこの 団が優勝する かな?栄養バ ランスのとれ た食事を摂っ て運動会が んばりましょ う!!
6 木	ホットドッグ ぎゅうにゆう ABCスープ ケチャップP おさかなサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン フランク わかめ つくだに うずらたまご えだまめ	せわりコッペパン マカロニ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	604 24.8 28.3	※「♪」マーク はたの楽しみで す!!今月は 運動会もある ので特別に四 回も出します よ♪何がでる かな!?
ISO 7 金	むぎごはん ぎゅうにゆう なつやさいカレー こんにやくサラダ ♪	ぎゅうにゆう ぶたにく えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにやく カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト にんにく かぼちゃ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	790 27.8 19.3	☆今月の給食 貴口座振替は 9月26日 です。
10 月	ぶたどん ぎゅうにゆう ぶたどん(ぐ) やまぶきあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ えだまめ なたと	ごはん しらたき ふ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	628 24.0 18.7	
ISO 11 火	こめっこパン ぎゅうにゆう クラムチャウダー こまつなサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ あさり	こめっこパン じゃがいも さとう クリームルウ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ レモン	618 22.9 24.3	
12 水	かきあげどん ぎゅうにゆう なめこじる ごぼうサラダ てんどんたれ	ぎゅうにゆう えだまめ もめんどうふ あかみそ しろみそ	ごはん あぶら じゃがいも ごまドレッシング	にんじん ねぎ だいこん なめこ ごぼう もやし きゅうり	683 19.3 22.5	
ISO 13 木	まるパン ぎゅうにゆう ハンバーグトマトソース マカロニサラダ ♪	ぎゅうにゆう ハンバーグ	まるパン ♪ さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ トマト きゅうり キャベツ	655 26.6 23.3	
14 金	ごはん ぎゅうにゆう ちゅうかスープ えびちりソース	ぎゅうにゆう なたと うずらたまご えび もめんどうふ たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが にんにく	641 25.6 18.2	
18 火	パンズパン ぎゅうにゆう ポテトのバターに だいこんサラダ ♪おたのしみヨーグルト	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく ツナ ♪ヨーグルト	パンズパン じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん パセリ	672 25.7 22.0	
19 水	ごはん ぎゅうにゆう いかだんごスープ かんこくふうやきにく	ぎゅうにゆう いかだんご ぶたにく	ごはん いりごま さとう ごまあぶら	にんじん いら キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	611 26.8 16.2	
20 木	キャロットパン ぎゅうにゆう ワンタンスープ あげぎょうざ② れいとうみかん	ぎゅうにゆう ぶたにく あげぎょうざ	キャロットパン あぶら わんたんのかわ	にんじん しょうが にやし キャベツ みかん ねぎ	685 23.4 23.8	
21 金	ごはん ぎゅうにゆう やさいたっぷりみそしる しおもみ さけのしおやき	ぎゅうにゆう あぶらあげ さけ あかみそ しろみそ	ごはん いりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	590 26.6 14.4	
24 月	ごはん ぎゅうにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく トウバンジャン しほりどうふ あかみそ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	665 25.6 19.3	
ISO 25 火	コッペパン ぎゅうにゆう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ もやし いら パイナップル おうとう みかん パナナ	667 26.0 16.8	
26 水	ゆかりごはん ぎゅうにゆう にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも すりごま しらたき	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	645 23.2 15.6	
27 木	パーカーハウス ぎゅうにゆう ポトフ しろみざかなフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゆう とりにく ミニウイナー しろみざかなフライ	パーカーハウス じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	626 25.3 22.3	
28 金	ひじきごはん ぎゅうにゆう すのもの しゅうまい② ♪おたのしみ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき あぶらあげ だいた わかめ しゅうまい ツナ	ごはん さとう あぶら ♪おたのしみ	にんじん たけのこ しめじ きゅうり もやし	644 22.7 23.1	

* 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。* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

