

9月こんだてよていひょう

日曜 日	こんだてめい 献立名	主材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) しょうゆ (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ しょうゆ 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	 牛乳		きゅうにゅう			
1 火	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ たまねぎドレッシング	666 2.3
2 水	ごはん 白身魚のレモンソースかけ パッタイ トマトと卵のスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう クイッティオ さとう あぶら あぶら	ホキ ぶたにく えび ベーコン たまご	レモン たまねぎ にら トマト もやし パセリ にんにく	さけ しょうゆ しょうゆ オイスターソース しお こしょう しお こしょう がらスープ	638 2.1
3 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	623 1.7
4 金	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう にんじん えだまめ	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン しお こしょう しょうゆ す ごまドレッシング	587 2.1
7 月	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのにんにく炒め わかめのみそ汁 ソーダゼリー	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく ベーコン とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく しめじ こまつな	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン けずりぶし	649 2.1
8 火	麦ごはん 生揚げの中華煮 チンゲンサイのスープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん さとう あぶら はるさめ	なまあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん チンゲンサイ ねぎ えのきだけ	しょうゆ さけ オイスターソース しお しょうゆ こしょう がらスープ	675 2.2
9 水	ミルクパン 鮭のガーリックペッパー焼き ペンネトマトソース コーンスープ	ミルクパン あぶら ペンネマカロニ あぶら バター こむぎこ	さけ ウィンナー ベーコン きゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト たまねぎ スイートコーン	しお こしょう ガーリックパウダー しお こしょう ちゅうのうソース ケチャップ しお こしょう がらスープ	692 2.0
10 木	ごはん 豚肉とさつまいものピリ辛炒め 豆乳みそ汁	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが ねぎ だいこん ごぼう こまつな たまねぎ しいたけ	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン けずりぶし	691 2.1
11 金	四川風あんかけやきそば (中華めん) (四川あん) もやしときくらげのサラダ (塩中華ドレッシング) マーラーカオ	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく もやし きくらげ えだまめ	しお ワイン テンメンジャン コチュジャン がらスープ しょうゆ しおちゅうかドレッシング	655 2.3
14 月	麦ごはん しゅうまい 春雨の炒めもの 中華かきたまスープ	ごはん おおむぎ はるさめ あぶら さとう	★しゅうまい ぶたにく とうふ たまご			629 1.7
15 火	ごはん ホッケの竜田揚げ 海藻サラダ 豚汁	ごはん あぶら でんぶん あぶら さとう あぶら こんにゃく	ホッケ ★かいそうミックス ぶたにく みそ	にんにく しょうが もやし スイートコーン ごぼう だいこん にんじん こまつな	しょうゆ さけ しお こしょう す しょうゆ けずりぶし	611 2.7
16 水	メーブルシュガートースト ポトフ ブロッコリーのマリネ	しょくパン バター メーブルシュガー じゃがいも さとう あぶら	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	しお こしょう がらスープ しお す	586 2.5
17 木	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華スープ	ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ ベーコン	たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ ほうれんそう しょうが	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しお しょうゆ こしょう がらスープ	587 2.0
18 金	けんちんうどん (ソフト麺) (けんちんうどん汁) あじフリッター ごま酢和え	ソフトめん あぶら こんにゃく さといも あぶら ごま さとう	あぶらあげ ★あじフリッター わかめ	たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	しお しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ す	611 2.4
24 木	麦ごはん ハッシュドポーク だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ だいこん スイートコーン きゅうり	ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ワイン イタリアンドレッシング	663 2.3
25 金	ごはん さんまのピリ辛揚げ さといものぞぼろ煮 お月見汁	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも こんにゃく さとう あぶら でんぶん	さんま ぶたにく ★かぼちゃつみれ なまあげ みそ	えだまめ まいたけ たまねぎ こまつな ごぼう	しょうゆ みりん さけ す トウバンジャン しょうゆ みりん さけ けずりぶし	699 2.4
28 月	ごはん チキンみそカツ キャベツサラダ (和風ドレッシング) 冬瓜汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん	とりにく たまご みそ ぶたにく	キャベツ にんじん とうがん しょうが しいたけ ねぎ	しお こしょう みりん さけ わふうドレッシング さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	666 2.3
29 火	麦ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが パプリカ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	671 2.2
30 水	ごはん 鯖の塩焼き ひじききんぴら なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう	さば ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう えだまめ なめこ ねぎ ほうれんそう だいこん	しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし	662 2.5

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量 (3・4年生)	9月の平均
エネルギー (kcal)	650	645
しょうゆ (g)	2.0	2.2