9月こんだてよていひょう

日の曜 日	献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) 食塩 (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるものになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1月	麦ごはん カレー 枝豆とコーンのサラダ(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 えだまめ スイートコーン だいこん	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	664 1.8
2火	ごはん 白身魚のチーズ焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	ごはん あぶら あぶら さとう あぶら	ホキ チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ にんにく トマト たまねぎ なす スズキニ ヒーマン にんじん たまねぎ キャベツ	しお しお こしょう がらスープ しょうゆ しお こしょう がらスープ	583 1.7
3水	ごはん コロッケ(ソース) 茎わかめの炒め煮 豚汁	ごはん ★コロッケ あぶら あぶら さとう あぶら こんにゃく さといも	とりにく くきわかめ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん えだまめ にんじん ごぼう ねぎ	ちゅうのうソース さけ しょうゆ みりん けずりぶし	707 2.3
4木	ごはん ブルコギ 大根のスープ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら	ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが しめじ たまねぎ いら パプリカ だいこん こまつな きくらげ しょうが	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ しお こしょう がらスープ	623 1.5
5金	ツナときのこのスパゲティ ごぼうサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	スパゲティ あぶら さとう	ツナ セラチン ★ヨーグルト	たまねぎ エリンギ えのきだけ スイートコーン ほうれんそう にんにく ごぼう にんじん きゅうり	がらスープ ワイン しょうゆ しお こしょう す しょうゆ ドレッシング	623 2.1
8月	麦ごはん 肉そぼろ おひたし ごま汁	ごはん おおむぎ さとう あぶら こんにゃく ごま	ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	しょうが もやし ほうれんそう スイートコーン ごぼう ねぎ だいこん こまつな	さけ しょうゆ しょうゆ す みりん けずりぶし けずりぶし	607 2.0
9火	ごはん 春巻き きゅうりのピリ辛あえ かきたま中華スープ	ごはん あぶら さとう あぶら でんぷん	★はるまき とりにく たまご とうふ	きゅうり だいこん にんじん チンゲンさい たまねぎ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	628 2.0
10水	ライ麦パン さつまいものシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	ライ麦パン さつまいも あぶら バター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく	しお こしょう がらスープ しょうゆ ワイン	671 1.9
世界の料理紹介【韓国】						
11木	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら みずあめ さとう あぶら はるまき さとう	とりにく ぶたにく わかめ	にんにく にんにく パプリカ きくらげ いら えのきだけ たけのこ ねぎ	ケチャップ しょうゆ コチュジャン す さけ しお しょうゆ がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	700 2.0
●●● まごわやさしい献立 ●●●						
12金	ごはん 鮭のごまみそソースかけ ひじきの炒め煮 けんちん汁	ごはん ごま さとう あぶら さとう さといも こんにゃく あぶら	さけ みそ ひじき だいす さつまあげ とうふ	にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	604 1.7
16火	ごはん ふりかけ 肉じゃが なすのみそ汁	ごはん じゃがいも あぶら さとう しらたき	ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ なす こまつな みしょうが	ふりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	658 2.2
17水	ごはん ほっけのカレー揚げ もやしのねぎだれあえ チンゲン菜のスープ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら はるまき	ほっけ とりにく ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ チンゲンさい たまねぎ えのきだけ しょうが	カレーこ さけ しょうゆ しょうゆ す トウバンジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	600 2.4
18木	麦ごはん ハッシュドポーク 野菜のサラダ(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 みずな だいこん えだまめ	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ こしょう しお ドレッシング	679 2.2
19金	豆乳ごまうどん(ソフトめん) (豆乳ごまスープ) ちくわの磯辺揚げ レモン和え	ソフトめん ごま こむぎこ さとう	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ ちくわ あおりのり たまご あぶら	にんにく しょうが キャベツ いら しいたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし	トウバンジャン しょうゆ とんこつラーメンスープ がらスープ しょうゆ レモンじる	633 3.5
日本の食べ物の旅【愛知県】						
22月	ごはん チキンみそカツ キャベツサラダ(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 でんぷん	とりにく たまご みそ ぶたにく	キャベツ にんじん えだまめ とうがん しょうが にんじん しいたけ こまつな	しお こしょう みりん さけ ドレッシング さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	711 2.3
24水	ガーリックトースト 野菜のトマト煮込み ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	しょくぼん バター あぶら じゃがいも さとう	とりにく ベーコン	にんにく にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー スイートコーン	パセリこ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ローレルこ ドレッシング	600 2.4
25木	麦ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根の煮物 かにかま汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまあげ あぶらあげ あぶら さとう	★さんまでんぷんつき ★かにかま汁	しょうが きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし	695 2.3
26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あえもの	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ チンゲンさい 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 す しょうゆ	616 2.4
29月	麦ごはん 生揚げのうま煮 こんにゃくのごま和え	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま さとう	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ しょうゆ	652 1.1
30火	ごはん 鯖のしょうが煮 五目きんぴら みそ汁	ごはん さとう しらたき あぶら さとう	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ けずりぶし	715 2.7

* 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	648
しょくえん(g)	2.0	2.1