



# 9がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

| ひづけ       | こんだて             | おもなざいりょうとそのはたらき                       |                                    |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----------|------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|
|           |                  | 〈きいろのなかま〉                             | 〈あかのなかま〉                           | 〈みどりのなかま〉                                   |                                       |
|           |                  | おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small> | おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small> | おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだをよしととの</small> |                                       |
| 2<br>(月)  | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 634 kcal<br>18.5 g<br>15.5 g<br>2.7 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | チキンカレー           | ★じゃがいも・カレールー・あぶら                      | とりにく・だっしふんにゅう・チーズ                  | たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース<br>にんにく・しょうが          |                                       |
|           | ぶくじんづけ           |                                       |                                    | だいこん・きゅうり・なす・れんこん<br>しょうが・しそ                |                                       |
|           | フルーツジュレ          |                                       |                                    | もも・パイン・りんご・みかん・なし                           |                                       |
| 3<br>(火)  | ツナピラフ(むぎいり)      | ★こめ・むぎ・オリーブオイル                        | まぐろあぶらづけ・だいす                       | たまねぎ・マッシュルーム・にんじん<br>グリーンピース                | 592 kcal<br>24.3 g<br>20.7 g<br>3.3 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | オムレツ             | あぶら・でんぷん                              | ★たまご                               |   |                                       |
|           | ジャーマンポテト         | ★じゃがいも・あぶら                            | ウィンナー                              | たまねぎ・さやいんげん                                 |                                       |
|           | やさいスープ           |                                       |                                    | キャベツ・たまねぎ・にんじん                              |                                       |
| 4<br>(水)  | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 531 kcal<br>18.2 g<br>16.4 g<br>2.0 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | がんとどきのにつけ        | あぶら・でんぷん                              | とうふ・ひじき                            | にんじん・ごぼう                                    |                                       |
|           | おひたし             |                                       |                                    | キャベツ・★こまつな・とうもろこし                           |                                       |
|           | けんちんじる           | じゃがいも・こんにゃく・でんぷん                      | ★とうふ・とりにく                          | だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん                          |                                       |
| 5<br>(木)  | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 611 kcal<br>26.5 g<br>19.0 g<br>1.4 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | ちゅうかどん(ぐ)        | でんぷん・あぶら・ごまあぶら                        | ★ぶたにく・いか                           | キャベツ・たまねぎ・★たけのこ・★もやし<br>チンゲンサイ・にんじん・★しいたけ   |                                       |
|           | うすらのたまご          | ちゅうかどんにのせて<br>たべましょう。                 | ★うすらのたまご                           |   |                                       |
|           | おこのみまめ           | でんぷん・あぶら                              | しろいんげんまめ・きなこ                       |   |                                       |
| 6<br>(金)  | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 676 kcal<br>26.1 g<br>21.6 g<br>1.7 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | じゃがいもとかぼちゃのそぼろに  | じゃがいも・でんぷん・あぶら                        | ★ぶたにく・だいす                          | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん<br>★しいたけ・しょうが         |                                       |
|           | なつとう             |                                       | だいす                                |   |                                       |
|           | みそしる<br>くだもの     |                                       | ★とうふ・みそ・わかめ・★あぶらあげ                 | キャベツ・★はねぎ<br>きよほう                           |                                       |
| 9<br>(月)  | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 588 kcal<br>19.6 g<br>19.3 g<br>2.0 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | やきぎょうざ           | こむぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ                     | ぶたにく                               | キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ・しょうが<br>にんにく                |                                       |
|           | マーボーなす           | あぶら・でんぷん                              | とりにく・★ぎゅうにく・だいす・みそ<br>ポークエキス・かんでん  | なす・たまねぎ・★たけのこ・にんじん<br>ねぶかねぎ・にんにく・しょうが       |                                       |
|           | とうがんのスープ<br>くだもの | ごまあぶら・でんぷん                            | とりにく                               | とうがん・えのきだけ・★はねぎ<br>なし                       |                                       |
| 10<br>(火) | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 664 kcal<br>25.2 g<br>25.3 g<br>1.9 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | とりのからあげ          | でんぷん・あぶら・★こむぎこ                        | とりにく                               | にんにく・しょうが                                   |                                       |
|           | きりぼしだいこんのサラダ     | ごま・ごまあぶら                              |                                    | ★こまつな・きゅうり・きりぼしだいこん                         |                                       |
|           | ポテトスープ           | じゃがいも・あぶら                             | ベーコン                               | たまねぎ・★はねぎ                                   |                                       |
| 11<br>(水) | ちゅうかめん           | ★こむぎこ                                 |                                    |   | 564 kcal<br>27.1 g<br>16.8 g<br>2.7 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | ちゃんぽんめん(つけじる)    | でんぷん・あぶら                              | ★ぶたにく・えび・かまぼこ                      | たまねぎ・★もやし・キャベツ・★はねぎ<br>にんじん・★しいたけ・にんにく・しょうが |                                       |
|           | しらすいりシューマイ       | こむぎこ・でんぷん                             | たら・ぶたにく・★しらす・だいすこ                  | たまねぎ・しょうが                                   |                                       |
|           | ちゅうかいため          | ごまあぶら・アーモンド                           |                                    | チンゲンサイ・たまねぎ・★エリンギ                           |                                       |
| 12<br>(木) | むぎいりごはん          | ★こめ・むぎ                                |                                    |   | 560 kcal<br>19.6 g<br>19.3 g<br>2.0 g |
|           | ぎゅうにゅう           |                                       | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|           | キャベツいりつくね        | でんぷん                                  | とりにく・ぶたにく・えんどうまめ                   | キャベツ・しょうが・にんにく                              |                                       |
|           | ポテたまめサラダ         | じゃがいも・ごま・ごまあぶら                        | だいす                                | きゅうり  |                                       |
|           | みそしる             |                                       | みそ・あぶらあげ                           | たまねぎ・なす・★はねぎ                                |                                       |

※食材の★印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

| ひづけ       | こんだて   | おもなざいりょうとそのはたらき  |   |   | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |
|-----------|--|--|---|---|---------------------------------------|
|           |  | 〈きいろのなかま〉  | 〈あかのなかま〉  | 〈みどりのなかま〉   |                                       |
|           |  | おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>  | おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>                  | おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>                             |                                       |
|           | <b>十五夜献立</b>   | 今年の十五夜は9月13日。十五夜のお月様は一年で最も美しい満月だといわれています。十五夜には、その時期に収穫された野菜や団子をお月様にお供えて、秋の収穫に感謝をします。 |   |   |                                       |
| 13<br>(金) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さといもみしまコロッケ<br>あおなとツナのいために<br>すましじる<br>じゅうごやゼリー | ★こめ・むぎ<br>あぶら  | ★ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・だいすこ<br>まぐろあぶらづけ<br>☆とうふ・かまぼこ<br>かんてん   | たまねぎ<br>キャベツ・★こまつな<br>たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ<br>みかんかじゅう・ぶどうかじゅう            | 606 kcal<br>17.1 g<br>17.7 g<br>1.6 g |
| 17<br>(火) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なまあげのごもくに<br>みそじる                               | ★こめ・むぎ<br>でんぷん・あぶら<br>★さつまいも   | ★ぎゅうにゅう<br>☆なまあげ・☆ぶたにく・みそ<br>みそ・わかめ                     | たまねぎ・★はねぎ<br>にんじん・さやいんげん・☆しいたけ・しょうが                                 | 618 kcal<br>26.9 g<br>21.1 g<br>2.1 g |
| 18<br>(水) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さわらとだいすのナッツあえ<br>もやしとコーンのちゅうかあえ<br>みそじる         | ★こめ・むぎ<br>カシューナッツ・でんぷん・ごま・あぶら<br>ごまあぶら   | ★ぎゅうにゅう<br>さわら・だいす<br>☆とうふ・みそ・わかめ                       | しょうが<br>☆もやし・とうもろこし・きゅうり<br>たまねぎ・★はねぎ                               | 683 kcal<br>28.0 g<br>27.9 g<br>2.5 g |
| 19<br>(木) | げんまいいりロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのクリームスープ<br>グリーンサラダ                     | ☆こむぎこ・げんまい・ショートニング<br>あぶら  | だっしふんにゅう<br>★ぎゅうにゅう<br>★ぎゅうにゅう・とりにく<br>だっしふんにゅう・チーズ     | たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・マッシュルーム<br>パセリ<br>キャベツ・とうもろこし・きゅうり・★こまつな             | 546 kcal<br>21.6 g<br>19.2 g<br>2.0 g |
| 20<br>(金) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのこうみやき<br>ひじきのいために<br>とんじる<br>ブルーベリーゼリー       | ★こめ・むぎ<br>ごま・ごまあぶら<br>あぶら<br>さといも・こんにゃく  | ★ぎゅうにゅう<br>さば<br>さつまあげ・だいす・ひじき<br>☆とうふ・☆ぶたにく・みそ<br>かんてん | にんにく・しょうが<br>にんじん・さやいんげん<br>だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん<br>ブルーベリー            | 616 kcal<br>28.2 g<br>19.9 g<br>2.2 g |
| 24<br>(火) | <b>秋の味覚献立</b>  | 秋の味覚!  |   |   |                                       |
| 24<br>(火) | さつまいもごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さんまのかぼすレモンに<br>あおなとひじきのびたし<br>みそじる             | ★こめ・★さつまいも・むぎ・ごま<br>でんぷん<br>あぶら<br>やきふ   | ★ぎゅうにゅう<br>さんま<br>☆あぶらあげ・☆ひじき<br>みそ・わかめ                 | かぼす・レモン<br>★こまつな・キャベツ・えのきだけ<br>たまねぎ・★はねぎ                            | 577 kcal<br>20.9 g<br>22.1 g<br>2.8 g |
| 25<br>(水) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ピピンパ<br>にくいため<br>ナムル<br>チンゲンサイスープ<br>ヨーグルト      | ★こめ・むぎ<br>ごま・ごまあぶら・あぶら<br>ごま・ごまあぶら<br>あぶら  | ★ぎゅうにゅう<br>☆ぎゅうにゅう・みそ<br>☆とうふ・とりにく<br>ヨーグルト             | ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが<br>★こまつな・☆もやし・にんじん<br>たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ        | 654 kcal<br>26.8 g<br>22.9 g<br>2.1 g |
| 26<br>(木) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけのキャロットやき<br>ごまあえ<br>みそじる<br>くだもの              | ★こめ・むぎ<br>マヨネーズ・パンこ<br>ごま<br>じゃがいも   | ★ぎゅうにゅう<br>さけ<br>みそ・☆あぶらあげ                              | ★にんじん<br>キャベツ・★こまつな・にんじん<br>たまねぎ・★はねぎ<br>なし                         | 622 kcal<br>27.9 g<br>21.6 g<br>2.2 g |
| 27<br>(金) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃものたつたあげ<br>きりぼしだいこんのもの<br>みそじる               | ★こめ・むぎ<br>でんぷん・あぶら<br>あぶら  | ★ぎゅうにゅう<br>ししゃも<br>まぐろあぶらづけ・☆あぶらあげ<br>たまご・みそ            | しょうが<br>にんじん・きりぼしだいこん・グリーンピース<br>☆しいたけ<br>たまねぎ・えのきだけ・ニラ             | 594 kcal<br>23.9 g<br>22.0 g<br>2.3 g |
| 30<br>(月) | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>キノコソース<br>あおなのアーモンドあえ<br>コーンスープ        | ★こめ・むぎ<br>あぶら・でんぷん<br>あぶら<br>アーモンド・ごま・ごまあぶら<br>でんぷん                                  | ★ぎゅうにゅう<br>とりにく・ぶたにく・だいすこ<br>たまご・みそ・わかめ                 | たまねぎ・しょうが・にんにく<br>たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ<br>キャベツ・★こまつな<br>とうもろこし・たまねぎ | 603 kcal<br>23.3 g<br>20.8 g<br>2.2 g |

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。