



# 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					653 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん ばんこ	あぶら	いわし			
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろのゆづけ		キャベツ・にんじん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ		えのきたけ・こまつな	
2 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					669 318
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	ぶたにく・だいず とうふ		にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	はるさめサラダ	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん とうもろこし	
	レモンのムース	さとう・みずあめ		とうにゅう		れもんかじゅう	
3 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 356
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ		ちくわ	あおのり		
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	こんにやく		とうふ・あぶらあげ みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
かつおふりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし			
4 (金) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	561 326
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・さとう		ぶたにく・みそ		ながねぎ・たまねぎ・にら しょうが	
	やさいソテー		あぶら			たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	あぶら	とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし・きくらげ	
7 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 431
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら		とうふ	ひじき		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	すましじる			とうふ	かまぼこ	えのきたけ・にんじん・はねぎ	
なっとう			だいず				
8 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 477
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	しらたき・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たまねぎ こまつな	
	みそしる			なまあげ・みそ		キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	あじつきこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
9 (水) 	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					699 397
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく・みそ やきぶた		キャベツ・にんじん・はねぎ とうもろこし・ふるね・にんにく	
	ぎょうぎ	こむぎこ・でんぷん こめこ・さとう	ラード・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう しろいんげんまめ	あぶら	きなこ			
10 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 369
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼす・レモン	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		えのきたけ・にんじん・はねぎ	
11 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 333
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こむぎこ・さとう じゃがいも	バター あぶら	ぎゅうにく	こなチーズ スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース・トマト	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	

☆今月は20回の予定です。14日からは裏面をご覧ください  
☆献立は天候等により変更になることがあります。

9月は暑い夏の疲れが残りがちです。朝ご飯をしっかり食べて元気に登校できるようにしましょう。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
14 (月)	シシジューシー	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぶたにく	こんぶ	えだまめ	619 394
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ			さば	こなチーズ		
	やさいソテー		あぶら			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんみそしる	こんにやく・じゃがいも		みそ・なまあげ		にんじん・だいこん・はねぎ	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 349
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん		ぶたにく			
	ソース	さとう				こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにやく・さといも でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	
16 (水)	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい			スキムミルク		656 376
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	セルフドック	さとう		フランクフルト		キャベツ・にんじん	
	キャベツのソテー					たまねぎ・とうもろこし	
	コーンポタージュスープ	こむぎこ	バター・あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム こなチーズ	パセリ	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					617 295
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	とうがんスープ	でんぷん		とりにく		とうがん・えのきたけ・はねぎ	
	ストロベリーフレッシュ	さとう				いちご	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					644 451
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー・ライむぎこ	あぶら			カラフトししゃも	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	こまつな・たまねぎ	
ふるさと きゅう しよく 23 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 297
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ (コロッケソース)	じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	ぶたにく□ だいずのこな		たまねぎ	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ	わかめ	はねぎ	
24 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	オリーブあぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	564 291
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう		たまご ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ほうれんそうソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					605 403
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	サケのやさいあんかけ	さとう でんぷん		さけ かまぼこ なまあげ・みそ		たまねぎ・しめじ・にんじん こまつな たまねぎ・えのきたけ はねぎ	
	みそしる					プルーン	
	プルーンヨーグルト				ヨーグルト		
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					638 290
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はるまき	でんぷん・さとう□ こめこ・はるさめ				にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし	
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					665 310
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	あぶら・カレールウ じゃがいも		ぶたにく	スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ					だいこん・きゅうり・なす ふるね・れんこん	
	フルーツポンチ	さとう				パインかん・みかんカン りんごカン・メロン	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					588 429
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トクどうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ちんげんさい・しいたけ ふるね・にんじん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの					なし	