

# 9月こんだてよていひょう

日曜日 曜日の まいにち 毎日	こんだてめい 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) しょくえん 質量 (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 しょうじ とどの 主に体の調子を整える		
2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	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 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 すりおろしりんご ドレッシング	661 2.0
3火	ごはん 揚げシューマイ 青椒肉絲 かにかま中華スープ	ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん でんぶん	★シューマイ ぶたにく かにふうみかまぼこ とうふ	ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	しょうゆ さけ オイスターソース さけ みりん しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ	637 2.0
4水	コッパン フランクフルトケチャップソース コールスロー(ドレッシング) オニオンスープ	コッパン あぶら さとう	フランクフルト とりにく	キャベツ にんじん スイートコーン にんじん たまねぎ しめじ セロリ	ケチャップ ウスターソース ドレッシング しお こしょう しょうゆ がらスープ	589 3.0
5木	ごはん さんまのかば焼き 五目きんぴら みそ汁	ごはん あぶら さとう さとう あぶら こんにゃく	★さんまのひらぎでんぶんつき 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 えのきたけ たまねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ さけ けずりぶし	684 2.2
6金	ジャージャー種(中華種) (ジャージャーあん) 添え野菜 フルーツのゼリーあえ	ちゅうかめん あぶら さとう あぶら でんぶん	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ★フルーツミックス	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	684 2.5
9月	麦ごはん ぶりかけ 肉じゃが みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう しめじ だいこん	ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	681 2.2
10火	ごはん にらまんじゅう もやしと豆苗のサラダ(ドレッシング) 酸辣湯	ごはん でんぶん あぶら	★にらまんじゅう ぶたにく とうふ たまご	もやし とうみょう きゅうり たけのこ こまつな きくらげ ねぎ しょうが	ドレッシング しょうゆ す こしょう しお さけ	636 1.8
11水	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	コッパン さとう あぶら	きなこ ぶたにく ウイナー	だいこん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん	しお こしょう がらスープ ドレッシング	608 2.2
12木	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの炒め煮 ごま汁	ごはん あぶら あぶら さとう こんにゃく さといも こま	さけ チーズ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし	596 2.0
世界の料理紹介 【韓国】						
13金	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう みずあめ あぶら さとう	とりにく わかめ	にんにく だいこん ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	ケチャップ しょうゆ コチュジャン す さけ しょうゆ す しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	635 1.9
●●●お月見献立●●●						
17火	麦ごはん 生揚げとなすのカレー煮 お月見汁 デザート	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう さといも	ぶたにく なまあげ とりにく かまぼこ	なす しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ カレーこ しょうゆ しお けずりぶし さけ	680 1.9
18水	ごはん 白身魚の香味ソース ビーフン炒め もやしのスープ	ごはん あぶら でんぶん さとう ビーフン あぶら あぶら	ホキ ハム とりにく	ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン もやし たまねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ す トウバンジャン しお こしょう がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	629 1.7
♪♪♪食育の日♪♪♪						
19木	ごはん 豆腐ハンバーグ レモン和え にらたまみそ汁	ごはん さとう でんぶん さとう	★とうふハンバーグ たまご とうふ みそ	えのきたけ しめじ こまつな にんじん もやし にら たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ しょうゆ レモンがじゅう けずりぶし	609 2.5
20金	ちゃんぽん種(ソフト種) (ちゃんぽんスープ) 春巻き 水菜のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん でんぶん あぶら ★はるまき あぶら	ぶたにく えび いか なると さつまあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ みずな だいこん えだまめ	しお こしょう しょうゆ とんこつラーメンスープ ドレッシング	621 2.7
●日本の食べ物の旅【愛知県】●						
24火	ごはん チキンみそカツ キャベツのサラダ(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 こま	とりにく たまご みそ ぶたにく	しょうが 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 こしょう しょうゆ しお みりん けずりぶし	711 2.3
25水	ライ麦パン さつま芋のシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	ライむぎパン さつまいも バター こむぎこ あぶら あぶら	とりにく きゅうにゅう 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	672 2.2
26木	麦ごはん 鱈のしょうが煮 おひたし 豆乳汁	ごはん おおむぎ さとう	さば なまあげ みそ とうにゅう	しょうが もやし ほうれんそう スイートコーン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す みりん けずりぶし けずりぶし	717 2.6
27金	スバゲティミートソース(スバゲティ) (ミートソース) ごぼうサラダ(ドレッシング) チーズワッフル	スバゲティ あぶら さとう あぶら さとう	ぶたにく ★チーズワッフル	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう にんじん きゅうり	しお こしょう ワイン チミグラスソース トマトピューレ ケチャップ す しょうゆ ドレッシング	672 2.3
30月	ごはん 鶏子煮 なめこ汁	ごはん さとう あぶら ぶ しらたき	とりにく こうやどらふ たまご あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	634 2.2

\* 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	650
しょくえん(g)	2.0	2.2