

# 9月 こんだてよていひょう



令和6年度

三春町立三春小学校

日	こんだてめい	おもに ちゅうく ぼんぼん 血や肉・骨になるもの	おもに からだ ちようし とどの 体の調子を整えるもの	おもに ねつ ちから 熱や力になるもの	その他	えいようか 栄養価	家で取 りたい 食品	備考
2月	ごはん ぶたにくのみそいため さつぱりだいこんサラダ キャベツのみそしる	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 生揚げ にぼし	玉ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん 塩 酢	1杯分- 591 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	緑黄色野菜	
3火	食パン ぶたしゃぶサラダ ミネストローネ 手作りブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 ベーコン だいず	きゅうり にんじん キャベツ しょうが 玉ねぎ だいこん セロリー にんにく パセリ ブルーベリー レモン汁 トマト	パン さとう ねりごま ごま油 じゃがいも マカロ ニ オリーブオイル グラ ノーニ	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	1杯分- 655 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	魚介類	
4水	ごはん まつがせやき ごもくきんぴら とうふとにらのみそしる	牛乳 とりひき肉 豆腐 みそ ベーコン さつま揚げ にぼし	しょうが ねぎ ごぼう にんじん えだまめ だいこん にら	ごはん かたくりこ パン粉 さとう ごま 糸こんにやく ごま油	しょうゆ 酒 みりん だしの素	1杯分- 643 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	果物	
5木	ツナごはん じゃがいものみそそばろ さわにわん	ツナフレーク 牛乳 みそ ぶた肉 かつお節	にんじん しょうが 玉ねぎ パセリ ごぼう だいこん みつば 干し椎茸 えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも 油	しょうゆ みりん 塩	1杯分- 651 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g	小魚	
6金	ごはん ぶたどん マカロニサラダ 小松菜のみそしる	ぶた肉 しみどろふ 牛乳 ハム 油揚げ にぼし みそ	玉ねぎ にんじん しょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 えのきたけ	ごはん 糸こんにやく さとう マカロニ じゃがい も ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 酢 こしょう 塩	1杯分- 673 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g	海藻類	
9月	ごはん そばろどんぶり さつまいものほっこりに ごもくじる	とりひき肉 牛乳 とり肉 みそ	玉ねぎ にんじん しょうが さやえんどう 干し椎茸 ねぎ ごぼう 小松菜 しめじ	ごはん 油 かたくりこ さとう さつまいも 糸こんにやく	しょうゆ みりん 酒	1杯分- 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	豆類	
10火	ちゅうか めん しょうゆラーメン チーズはるまき キャベツのしおこんぶあえ	とり肉 なたと 牛乳 フランクフルト チーズ 塩こんぶ	しょうが にんじん もやし ねぎ ほうれんそう コーン 大葉 キャベツ きゅうり にんにく	中華めん 春巻きの皮 油 ごぼう	しょうゆ みりん 塩 味天 中華 スープストック こしょう	1杯分- 672 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g	いも類	3年生欠食
11水	ごはん ブルコギ とり肉とはるまきのスープ なし1/6	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ もやし にら にんじん だいこん にんにく きょうな しょうが なし	ごはん ごま油 さとう ごま はるまき	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華 スープストック	1杯分- 584 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	小魚	
12木	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼 ブロッコリーサラダ だいこんと油揚げのみそしる	牛乳 白身魚 みそ 粉チーズ ソフトチキン水漬 油揚げ にぼし	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン だいこん 小松菜 パセリ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	酒 酢 しょうゆ	1杯分- 620 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g	海藻類	
13金	ごはん とり肉のみそガーリックやき いりどろふ やさいのみそじる	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 豆腐 油揚げ にぼし	玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ 干し椎茸 キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう 油 かたくりこ	酒 みりん しょうゆ	1杯分- 580 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g	乳製品	
17火	ひじきごはん さといものにっころがし どさんこじる	ひじき とり肉 油揚げ 牛乳 さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ にぼし	にんじん ごぼう 干し椎茸 コーン 玉ねぎ	ごはん 油 さとう さとい も こんにやく じゃがいも 有塩バター	しょうゆ 酒 みりん だしの素	1杯分- 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g	緑黄色野菜	
18水	ごはん とり肉のやさいチーズやき おひたし いろどり野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 とり肉 みそ チーズ かつお節 ぶたにく	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう もやし ピーマン えのきたけ しょうが	ごはん さとう ごま油 ご ま	しょうゆ 塩 酢 酒 こしょう	1杯分- 582 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	果物	
19木	田村地区陸上大会 <b>おべんとうの日</b>							
20金	ごはん サーモンフライ チーズサラダ だいこんスープ	牛乳 しろさけ チーズ とりひき肉 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん だいこん にら ねぎ しょうが	ごはん 薄力粉 パン粉 油 さとう	ソース 酢 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華 スープストック	1杯分- 601 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g	いも類	6年生欠食
24火	ソフト めん けんちんうどん ちくわいそべ揚げ ツナとあおなのみそあえ	ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳 焼き竹輪 あおのり ツナフレーク かつお節	だいこん にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ	ソフトめん こんにやく じゃがいも 油 薄力粉 さとう ごま油	しょうゆ みりん 塩 酢	1杯分- 614 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.8 g	果物	
25水	ごはん カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ 牛乳 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	ごはん じゃがいも 油 さとう	カレールウ 塩 ソース 酢 ケチャップ こしょう	1杯分- 640 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g	魚介類	
26木	ごはん さばのあまからやき いそ和え さつまじる	牛乳 さば みそ あおさ ぶた肉	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 和だし 水	1杯分- 561 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g	たまご	
27金	ごはん ぶたにくのしょうがやき 切干大根の炒めもの わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく 油揚げ さつま揚げ わかめ みそ にぼし	しょうが 切干しいごん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん オリーブオイル 糸こんにやく さとう 油 じゃがいも	しょうゆ みりん 和だし	1杯分- 602 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	緑黄色野菜	
30月	ごはん ポークソースマリネ だいこんとツナサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ ベーコン	玉ねぎ パセリ きゅうり だいこん にんじん もやし キャベツ にら 干し椎茸	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	水 ソース ケ チャップ 酢 しょうゆ 塩 中 華スープストック	1杯分- 630 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g	小魚	

※ 材料の割合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。