



9月のこんだてよいひょう



令和3年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほね になるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちから になるもの	その他	た い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水	ごはん		ぶたにくのさんみやき ピーマンのいろどりソテー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな ねぎ しょうが ピーマン キャベツ パプリカ にんじん	ごはん さとう あぶら オリーブオイル ごま	しょうゆ さけ カキ油 にぼし	 豆類 614 kcal 26.2 g 22.1 g 2.4 g
2	木	ごはん		ミートローフトマトソースがけ コーンソテー チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きくらげ ほうれんそう チンゲンサイ だいこん にんじん トマト	ごはん さとう パンこ バター オリーブオイル あぶら ごまあぶら	しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン ナツメグ	 たまご 595 kcal 24.3 g 19.7 g 2.4 g
3	金	ゆかりごはん		とりにくのバーベキューソースやき きりぼしだいこんのふくめに いんげんのみそしる	ぎゅうにゅう しみどうふ あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ	たまねぎ りんご いんげん にんにく しょうが ごぼう きりぼしだいこん にんじん いとこん キャベツ えのき	ごはん さとう ぶ 	しょうゆ す ケチャップ さけ みりん にぼし	 魚類 612 kcal 27.6 g 19.4 g 3.5 g
6	月	ごはん		ちくわのいそべあげ モヤシのカレーソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あおのり	しいたけ にんにく もやし キャベツ にら にんじん ピーマン	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタン こむぎこ オリーブオイル	しょうゆ しお コンソメ 中華コンソメ カレー粉	 乳製品 607 kcal 23.9 g 18.6 g 2.7 g
7	火	シュガー トースト		ミネストローネ カットパイン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト パイン	パン バター さとう じゃがいも マカロニ	コンソメ ワイン ケチャップ しお こしょう	 豆類 613 kcal 18.0 g 22.5 g 2.6 g
8	水	ごはん		しろみぎかなのみそマヨネやき なすのみそいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう しろみぎかな みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ ピーマン かぼちゃ だいこん こまつな なす ねぎ にんじん	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ しお こしょう にぼし	 海そう 606 kcal 27.4 g 20.5 g 2.1 g
9	木	ナン		ドライカレー やさいスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト コーン キャベツ	ナン バター こむぎこ あぶら ゼリー	コンソメ カレー粉 ソース ケチャップ しお こしょう	 いも類 604 kcal 23.5 g 26.9 g 3.4 g
10	金	キムチ チャーハン		ピーマンソテー トックスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	キャベツ えのき もやし キムチ コーン ねぎ ピーマン にんじん トマト しょうが	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ トック	しょうゆ さけ 中華コンソメ さけ こしょう しお みりん	 くだもの 669 kcal 28.9 g 18.2 g 3.6 g
13	月	ごはん		そぼろどんのぐ レタススープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しめじ こまつな しいたけ さやえんどう レタス みかんかん パインかん ももかん	ごはん さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ しお こしょう みりん さけ	 魚類 590 kcal 21.6 g 19.2 g 2.0 g
14	火	ソフトメン		シチリアふうミートソース じゃがいものソテー ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす トマト セロリ パセリ にんにく しょうが マッシュルーム ぶどう	メン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	コンソメ ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	 小魚 636 kcal 24.2 g 17.0 g 2.0 g
15	水	 お弁当の日です 							
16	木	ごはん		メンチカツ ジンジャーサラダ こんさいスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう メンチカツ かまぼこ とりにく ふりかけ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ソース す しょうゆ 中華コンソメ しお こしょう	 海そう類 627 kcal 23.0 g 15.7 g 2.4 g
17	金	ごはん		とりにくのからあげ レモンソース こまつなのソテー なすのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ	えのき レモンかじゅう もやし にんじん しめじ こまつな なす ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ さけ みりん ソース にぼし	 たまご 646 kcal 23.8 g 22.8 g 2.3 g
21	火	えだまめごはん		ホイコーロー とうふスープ つきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	たまねぎ ピーマン えだまめ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ きくらげ しいたけ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ゼリー ごま	しょうゆ さけ みりん 甜麺醬 豆板醬 しお コンソメ	 魚類 615 kcal 26.4 g 18.7 g 2.5 g
22	水	ごはん		たいのごまみそがけ きりこぶのにももの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ たい とりにく みそ あぶらあげ なまあげ	キャベツ こまつな ねぎ にんじん ごぼう いんげん	ごはん さとう ごま	しょうゆ さけ みりん にぼし	 乳製品 593 kcal 30.6 g 19.2 g 2.7 g
24	金	ごはん		まめとひきにくのカレーライス キャベツのパペロンチーノ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ピーマン	ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル	ケチャップ カレールー ソース コンソメ チャツネ	 海そう 674 kcal 23.1 g 22.1 g 2.5 g
27	月	ごはん		とりにくのみそガーリックやき やさいソテー ぶのみそしる つくだに	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	にんにく キャベツ にんじん ピーマン コーン だいこん こまつな しめじ	ごはん あぶら ぶ さとう オリーブオイル ごま	しょうゆ さけ みりん コンソメ しお にぼし	 くだもの 611 kcal 29.1 g 18.4 g 2.6 g
28	火	ごはん		ほうとうじる フレンチポテトサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん アスパラ ごぼう こまつな まいたけ かぼちゃ なし	メン じゃがいも あぶら さとう	だしのもと こしょう しお す	 小魚 695 kcal 25.9 g 19.8 g 3.3 g
29	水	ごはん		ぶたどんのぐ いんげんのごまあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ しみどうふ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが たけのこ ねぎ コーン いんげん キャベツ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ごま	しょうゆ みりん さけ にぼし	 乳製品 613 kcal 27.1 g 18.9 g 2.5 g
30	木	ごはん		てづくりしゅうまい マーボなす だいこんスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんじん なす にら たけのこ にんにく だいこん こまつな コーン	ごはん あぶら ごまあぶら シュウマイのかわ かたくりこ さとう	しょうゆ さけ 豆板醬 コンソメ ココア 甜麺醬 ゼラチン	 豆類 751 kcal 29.5 g 26.3 g 2.1 g

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょうください。