

9月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(小学校)

| 日 | こんだてめい | おもにちやにく ほねになるもの(あか) | おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり) | おもにねつやちからに なるもの(きいろ) | そのた (ちようみりよう) | えいようか | | | | 備考欄 | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--|
| | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | えんぶん (g) | | |
| 1 (火) | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき きゅうりのうめあえ すましじる あじつきのり | ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ハム・とうふ あじつきのり | ねぎ・しょうが・きゅうり にんじん・ほうれんそう えのきたけ | ごはん・ごま・さとう ごまあぶら かたくりこ | 酒・酢・しょうゆ 塩・うめびしお かつおぶし | 632 | 26.1 | 23.9 | 2.4 | | |
| 2 (水) | ちゅうかめん ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆに もやしのラー油あえ タンメンスープ | ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご | もやし・ほうれんそう・にんにく しょうが・きくらげ・にんじん キャベツ・ねぎ・にら | ちゅうかめん・さとう ごまあぶら・あぶら | しょうゆ・塩・酒・こしょう 冷凍豚骨・ラー油 中華スープ・和風だしの素 | 595 | 28.1 | 18.4 | 2.6 | | |
| 3 (木) | まめごはん ぎゅうにゅう グルメンチ かいそうサラダ キャベツスープ チョコムース | ぎゅうにゅう・しらすぼし グルメンチ・ミックスかいそう とりにく | えだまめ・キャベツ あかピーマン・パセリ にんじん・たまねぎ | ごはん・ごまあぶら あぶら・さとう チョコムース | 酒・酢 しょうゆ・塩 コンソメ | 621 | 23.8 | 21.9 | 2.7 | 4年生の リクエストメニュー | |
| 4 (金) | ごはん ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものそばろに かきたまみそしる | ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく・みそ たまご・とうふ | たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ にら・ねぎ | ごはん・さとう かたくりこ・じゃがいも あぶら | しょうゆ・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし | 629 | 26.2 | 16.9 | 1.9 | | |
| 7 (月) | ごはん ぎゅうにゅう やきざかな きりぼしだいごんのいために みそしる ふりかけ | ぎゅうにゅう・ぶたにく さかな(ししゃも)・わかめ みそ・ふりかけ | きりぼしだいごん・キャベツ にんじん・グリーンピース たまねぎ | ごはん・ごま・あぶら さとう じゃがいも | しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし | 591 | 28.0 | 16.2 | 2.9 | | |
| 8 (火) | しょくパン ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ かぼちゃのサラダ もやしスープ | ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・チーズ とりにく | たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・かぼちゃ・にら きゅうり・もやし・干しいたけ | しょくパン・あぶら・さとう マヨネーズ こむぎこ | しょうゆ・塩・トマケチャップ こしょう・ソース 中華ストック | 612 | 26.7 | 17.8 | 3.3 | | |
| 9 (水) | ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ マーボーなす とうふスープ | ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたひきにく・だいず とうふ・ベーコン | なす・ねぎ・たけのこ・にんにく ほししいたけ・ピーマン・しょうが にんじん・ほうれんそう・コーン | ごはん・あぶら かたくりこ | しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース・テンメシジャン 中華ストック・塩 | 618 | 24.4 | 21.2 | 1.9 | | |
| 10 (木) | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ピーマンのごまあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう・さばのみそに とりにく・とうふ みそ | ピーマン・キャベツ・だいごん にんじん・ねぎ・ごぼう | ごはん・じゃがいも ごま・さとう・あぶら こんにやく | しょうゆ かつおぶし | 624 | 22.8 | 20.5 | 2.8 | | |
| 11 (金) | ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンドいりやさいサラダ くだもの | ぎゅうにゅう・とりにく | たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・キャベツ コーン・ぶどう | ごはん・じゃがいも あぶら・さとう アーモンド | カレールー 塩・酢・トマケチャップ こしょう | 612 | 17.8 | 18.4 | 2.1 | | |
| 14 (月) | ごはん ぎゅうにゅう かつおてづくりふりかけ とりにくのチーズいため さつまじる | ぎゅうにゅう・かつおぶし とりにく・チーズ ぶたにく・さつまあげ・みそ | ほうれんそう・コーン だいごん・にんじん ねぎ | ごはん・さとう ごま・バター さつまいも | しょうゆ・塩 こしょう・みりん かつおぶし | 590 | 24.4 | 15.9 | 2.1 | | |
| 15 (火) | わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ うめドレッシングサラダ みそしる くだもの | ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・かつおぶし みそ | ブロッコリー・キャベツ・コーン しょうが・ねぎ にんじん・なし | ごはん・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも | しょうゆ・酒 うめびしお かつおぶし | 647 | 25.7 | 19.5 | 3.2 | 御木沢小3年の リクエストメニュー | |
| 16 (水) | ごはん ぎゅうにゅう えだまめサラダ うずらたまごのてづくりしゅうまい かぼちゃのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう・ぶたひきにく うずらのたまご・ツナ たまご | きりぼしだいごん・にんにく えだまめ・たまねぎ・きゅうり・ねぎ あかピーマン・キャベツ・かぼちゃ | ごはん・ごまあぶら しゅうまいのかわ・あぶら さとう・かたくりこ | 酒・しょうゆ・塩 こしょう・酢 中華ストック | 619 | 24.3 | 19.4 | 1.9 | 5・6年生の お弁当の日 ※陸上交歓会 | |
| 17 (木) | ソフトめん ぎゅうにゅう あぶらあげのもの とさづけ おかめうどんのしる やきいも | ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・かつおぶし かまぼこ・とりにく | キャベツ・しょうが・にんじん ほうれんそう・ねぎ | ソフトめん・ごま さとう れいとうやきいも | しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし | 675 | 25.9 | 17.4 | 4.9 | | |
| 18 (金) | きりこごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし みそしる | ぎゅうにゅう・たまごやき こんぶ・とりひきにく・かつおぶし あぶらあげ・とうふ・みそ | ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・キャベツ こまつな | ごはん・あぶら さとう | しょうゆ・酒 かつおぶし | 550 | 24.3 | 17.8 | 3.1 | | |
| 9月 21 (月) ~ 23 (水) | 敬老の日・国民の休日・秋分の日 | | | | | | | | | | |
| 24 (木) | きりこごはん ぎゅうにゅう キャベツつくね はるさめのごますあえ みそしる | ぎゅうにゅう・とりにく キャベツつくね・あぶらあげ わかめ・みそ | にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン・グリーンピース・えのきたけ ぶなしめじ・エリンギ・しょうが | ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・はるさめ | しょうゆ・みりん 酒・だしの素 かつおぶし | 594 | 22.6 | 20.9 | 3.2 | | |
| 25 (金) | ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう いそづけ みそしる つきみだんご | ぎゅうにゅう・わかめ さかな(さんま)・みそ あぶらあげ | さやいんげん・かぼちゃ もやし | ごはん・あぶら かたくりこ・さとう つきみだんご | しょうゆ・酒 みりん・塩 かつおぶし | 675 | 24.6 | 19.8 | 2.8 | | |
| 28 (月) | ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに とりにくのパンこやき あおなのソテー なめこじる くだもの | ぎゅうにゅう・とりにく こなチーズ・ベーコン とうふ・みそ・のりのつくだに | パセリ・ほうれんそう コーン・ねぎ・なめこ オレンジ | ごはん・パンこ バター・オリーブゆ | 塩・こしょう・バジル ガーリックパウダー かつおぶし | 585 | 25.7 | 18.5 | 2.5 | バースデー きゅうしよく | |
| 29 (火) | しょくパン ぎゅうにゅう りんごジャム タンダーチキン さつまいもとりんごのもの にくだんごスープ | ぎゅうにゅう・とりにく たまご ヨーグルト | りんご・にんじん はくさい・たけのこ にら・ねぎ | しょくパン・バター りんごジャム・はるさめ さとう・かたくりこ | カレー・トマケチャップ 塩・しょうゆ コンソメ・ソース | 655 | 27.7 | 17.6 | 2.3 | | |
| 30 (水) | ごはん ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ ピーナツあえ みそしる | ぎゅうにゅう・ぶたにく ささかまぼこ・みそ あぶらあげ・わかめ | たまねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・にんじん ほうれんそう・だいごん | ごはん・あぶら さとう ピーナツ | しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし | 591 | 26.5 | 17.6 | 2.3 | | |
| | | | | | | 学校給食摂取基準 | 640 | 18~32 | 18~21 | 2.5未満 | |

* 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、ごりょうしょう下さい。