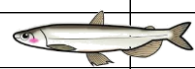




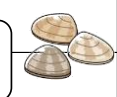
9月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校


日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン			
1日 (金)	やきとりどん	こめ さとう でんぷん	あぶら	とりにく たまご			しょうが えだまめ	しょうゆ しお	エ: 603 kcal
	キャベツのみそしる			あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ もやし ねぎ	にほしこ	た: 31.0 g
	レモンゼリー	さとう みずあめ					レモン		し: 19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.3 g
4日 (月)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	しお	エ: 593 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	にほしこ	た: 24.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ とうがらし	し: 22.7 g
	かんそうこざかな	さとう みずあめ			かたくちいわし			しお	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (火)	ごはん	こめ							エ: 600 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう くるまふ		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	かつおぶし しょうゆ	た: 27.5 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	さけ	し: 17.5 g
	たくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	しお	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (水)	ソフトめん	こむぎこ							エ: 607 kcal
	ミートソース	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが せり にんにく グリンピース	ケチャップ コブ ウイソウシ	た: 26.7 g
	フレンチサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	し: 18.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.1 g
7日 (木)	ごはん	こめ							エ: 624 kcal
	とうふのみそしる			とうふ みそ		こまつな	ねぎ もやし	にほしこ	た: 21.8 g
	キャベツメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく			キャベツ	しょうゆ しお	し: 23.9 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	す しお こしょう	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ごはん	こめ							エ: 578 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	みりん しょうゆ	た: 22.0 g
	じゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	し: 13.7 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	塩: 2.2 g
	れいとうパイ	さとう					パイ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	ごはん	こめ							エ: 618 kcal
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ	にほしこ しょうゆ	た: 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵 あり)			こしょう	し: 21.9 g
	やさいきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (火)	パプリカライス	こめ	あぶら					パプリカ	エ: 607 kcal
	ほたてとあさりのクリームスープ	こむぎこ	バター あぶら	ほたて ベーコン あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	がらスープ こしょう	た: 25.6 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ	し: 20.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.2 g
13日 (水)	アーモンドそばろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	しょうゆ みりん さけ	エ: 621 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	かつおぶし しょうゆ	た: 25.4 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおだし しょうゆ	し: 22.1 g
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.4 g
	かんそうプルーン						プルーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

《鉄分》
貧血を予防します



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン			
14日 (木)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	がらスープ しょうゆ	エ: 612 kcal
	えびとポテトのアーモンドがらめ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら アーモンド		なんばんえび			しょうゆ さけ	た: 24.2 g
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	うめず しお	シ: 22.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.0 g
15日 (金)	よこわりまるパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう				エ: 582 kcal
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらスープ しょうゆ	た: 21.9 g
	やさいコロッケ	じゃがいも パンこ さとう でんぷん こんぶ	あぶら			にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	ソース ケチャップ	シ: 20.7 g
	ポイルキャベツ						キャベツ	しお	塩: 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (火)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ しお さけ	エ: 592 kcal
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん		なんと		にんじん なら	もやし きくらげ たけのこ	がらスープ にほしこ	た: 24.2 g
	コーンシューマイ	さとう でんぷん パンこ こんぶ	ラード	ぎょにくすりみ とうふ			コーン たまねぎ	みりん しお	シ: 21.4 g
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	す しょうゆ	塩: 2.6 g
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (木)	ごはん	こめ							エ: 588 kcal
	あきなすのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ			なす たまねぎ	にほしこ	た: 23.9 g
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ 			しょうが ねぎ	す さけ しょうゆ	シ: 18.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.0 g
	のむヨーグルト	みずあめ			だっしふんにゅう		ぶどう		
25日 (月)	ごはん	こめ							エ: 608 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ	にほしこ	た: 25.9 g
	だいすとりにくのごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら こんぶ	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	シ: 21.2 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (火)	ごはん	こめ							エ: 657 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	にほしこ	た: 27.0 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		シ: 24.5 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		にほしこ しょうゆ	塩: 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (水)	あきやさいのドライカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース りんご	ケチャップ JJJ カレー	エ: 652 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 24.2 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	シ: 21.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.7 g
28日 (木)	わかめごはん	こめ さとう	ごま		わかめ			しお	エ: 579 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	がらスープ にほしこ	た: 22.5 g
	さかなとだいすのチリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	だら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	トッピング ケチャップ さけ	シ: 16.3 g
	ぶどう 						ぶどう		塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (金)	ごはん	こめ 							エ: 640 kcal
	だんごじる	しらたまもち こんにゃく				にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	かつおぶし さばぶし	た: 22.6 g
	さんまのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	さんま				しょうゆ みりん さけ	シ: 21.3 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

【薬味・酢】
食欲増進の効果があります

《きのこ(ビタミンB群)》
疲労回復に効果があります 

29日は【十五夜】です。
月見団子をだんご汁にしまし
た。

一日あたりの平均	エ:エネルギー 609 kcal	シ:脂質 20.5 g	カルシウム 364 mg
	た:たんばく質 24.9 g	食塩相当量 2.3 g	鉄 3.1 mg