

# 9月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)



新潟市立上山小学校

日(期)	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		栄養価
		たんぱく質	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン		
2日(月)	むぎごはん	こめ	むぎ					エネルギー 662 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレーウ	あぶら				たんぱく質 19.9 g
	フルーツカクテル							たんぱく質 15.1 g
	ふくじんづけ 牛乳	さとう						たんぱく質 1.8 g
3日(火)	ソフトめん	ソフトめん						エネルギー 660 kcal
	ミートソース		あぶら	ハヤシルウ	ふたにく	みそ		たんぱく質 25.7 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド	あぶら				たんぱく質 19.5 g
	れいとうパン 牛乳	さとう						たんぱく質 2.0 g
4日(水)	えだまめごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	もずくのみそしる	じゃがいも	さとう	こんにやく	あぶら			たんぱく質 22.2 g
	かんそうブルー							たんぱく質 16.1 g
	牛乳							たんぱく質 2.0 g
5日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 578 kcal
	さつまじる	さつままいも	こんにやく					たんぱく質 28.3 g
	ますのしおごうじやき	さとう						たんぱく質 15.1 g
	きりこんぶのにつけ 牛乳	さとう	あぶら					たんぱく質 2.4 g
6日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	のりのつくだに	さとう						たんぱく質 24.5 g
	つみれじる							たんぱく質 18.2 g
	なつやさいとくるまふのあげ ふどう 牛乳	でんぶん	さとう	くるまふ	あぶら			たんぱく質 2.5 g
9日(月)	アーモンドごはん	こめ	さとう					エネルギー 585 kcal
	さわにわん	はるさめ						たんぱく質 25.5 g
	あつやきたまご	さとう	でんぶん					たんぱく質 21.1 g
	きゅうりのゆかりづけ 牛乳							たんぱく質 2.3 g
10日(火)	こめこまるパン	こめ						エネルギー 688 kcal
	トマトスープ	マカロニ		あぶら				たんぱく質 33.2 g
	ハンバーグのキャップソース	さとう	パンこ	こむぎこ				たんぱく質 29.0 g
	コーンサラダ							たんぱく質 3.9 g
11日(水)	ようふうさんしょくライス	こめ		あぶら				エネルギー 653 kcal
	あさりクリームスープ	じゃがいも		あぶら	ホワイトルウ			たんぱく質 26.4 g
	えだまめサラダ							たんぱく質 20.3 g
	れいとうみかん ジョア	みずあめ						たんぱく質 2.5 g
12日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	おやこに	じゃがいも	さとう	くるまふ				たんぱく質 28.1 g
	てっかみそ	さとう						たんぱく質 17.8 g
	たくあんあえ 牛乳							たんぱく質 2.2 g
13日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう	でんぶん	あぶら	ごまあぶら			たんぱく質 25.0 g
	ポークシューマイ	パンこ	でんぶん	こむぎこ	みずあめ			たんぱく質 21.3 g
	きりほしだいこんのナムル 牛乳	さとう		ごまあぶら	ごま			たんぱく質 2.1 g
17日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 657 kcal
	だんごじる	しらたまもち	こんにやく					たんぱく質 23.6 g
	さんまのかばやき	でんぶん	さとう	あぶら				たんぱく質 22.9 g
	アーモンドあえ	さとう		アーモンド				たんぱく質 1.9 g
18日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 547 kcal
	にくじゃが	じゃがいも	しらたき	さとう	あぶら			たんぱく質 21.8 g
	ごまいりじゃこ	さとう						たんぱく質 13.7 g
	ふうみづけ 牛乳							たんぱく質 2.2 g
19日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 662 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる							たんぱく質 28.3 g
	あじのなんばんづけ	さとう	でんぶん	あぶら	ごまあぶら			たんぱく質 25.7 g
	しおもみ 牛乳							たんぱく質 2.1 g
20日(金)	むぎごはん	こめ	むぎ					エネルギー 662 kcal
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも		あぶら	カレーウ	ふたにく	だいす	たんぱく質 25.9 g
	ごまいりわかめサラダ			ごま	あぶら			たんぱく質 20.3 g
	なし 牛乳							たんぱく質 1.7 g
24日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	やさしいる	じゃがいも	こんにやく					たんぱく質 25.8 g
	さばのみそに	さとう						たんぱく質 26.2 g
	アーモンドキャベツ 牛乳			アーモンド				たんぱく質 2.3 g
25日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	もずくのかきたまじる	でんぶん						たんぱく質 26.5 g
	ししやもフライ	パンこ	こむぎこ	あぶら				たんぱく質 21.6 g
	やさしいのきんぴら 牛乳	じゃがいも	こんにやく	さとう	あぶら	ちくわ		たんぱく質 2.3 g
26日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも	さとう	でんぶん	あぶら	ふたにく		たんぱく質 27.8 g
	アーモンドいりちりめんじゃこの照焼	さとう		アーモンド				たんぱく質 15.8 g
	かおりあえ アップルシャーベット 牛乳	さとう						たんぱく質 1.8 g
27日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	きのこじる	じゃがいも						たんぱく質 26.8 g
	だいすどりとりにくのごまがらめ	でんぶん	さとう	あぶら	ごま			たんぱく質 23.1 g
	ちゅうかきゅうり 牛乳	さとう		ごまあぶら				たんぱく質 2.1 g
30日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 575 kcal
	あきなすのみそしる	でんぶん						たんぱく質 24.2 g
	いかにたつたあげ			あぶら				たんぱく質 19.3 g
	くきわかめともやし 牛乳	あぶら						たんぱく質 1.9 g
一日あたりの平均	エネルギー	627 kcal						
	たんぱく質	25.8 g	脂質	20.1 g	カルシウム	353 mg		
			食塩相当量	2.2 g	鉄	2.9 mg		