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(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		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	657 kcal
	ポークカレー	じゃがいも　こめこ　さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　レンズまめ		にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ　にんにく　しょうが	たんぱく質	20.2 g
	フルーツカクテル	さとう					みかん　ぶどうかじゅう　パイン　もも　なしかじゅう	脂質	17.1 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん	だいこん　なす　れんこん　しょうが　しそ	食塩相当量	1.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
2日(火)	ソフトめん	ソフトめん						エネルギー	696 kcal
	ミートソース	こめこ　こむぎこ　さとう　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	あぶら　ラード	ぶたにく　ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ　しょうが　にんにく　セロリー　グリンピース	たんぱく質	27.1 g
	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	脂質	22.5 g
	アップルシャーベット						りんご	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
3日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	あさりととうふのスープ			あさり　とうふ		ほうれんそう	ねぎ　もやし	たんぱく質	23.4 g
	ピーマンメンチカツ	パンこ　さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ　しょうが　にんにく	脂質	22.8 g
	くきわかめともやしのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり　コーン	食塩相当量	2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
4日(木)	ごはん	こめ							
	のりのつくだに	みずあめ　さとう　でんぷん			のり			エネルギー	555 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	たんぱく質	20.3 g
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				脂質	14.1 g
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
5日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	631 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	たんぱく質	23.2 g
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぷん　くるまふ　さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす　えだまめ	脂質	20.2 g
	かんそうプルーン						プルーン	食塩相当量	1.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
8日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん		たまご　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	コーン	たんぱく質	25.8 g
	チンジャオロース	さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン　にんじん　あかピーマン	にんにく　しょうが　たまねぎ　たけのこ	脂質	17.7 g
	メロン						メロン	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
9日(火)	こめこチーズパン	こめこ　こむぎこ			チーズ　だっしふんにゅう			エネルギー	631 kcal
	あさりいりトマトスープ	マカロニ		あさり		トマト　パセリ	たまねぎ　なす	たんぱく質	31.0 g
	にこみハンバーグ	さとう　でんぷん	ぎゅうし	とりにく　ぶたにく			たまねぎ　にんにく　しょうが	脂質	23.2 g
	やさいのソテー		あぶら	ベーコン		あおﾋﾟｰﾏﾝ　あかﾋﾟｰﾏﾝ	キャベツ　もやし	食塩相当量	3.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
10日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも　さとう		とりにく　たまご　こおりどうふ		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ　たけのこ	たんぱく質	28.9 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう	脂質	18.5 g
	たくあんあえ						きゅうり　キャベツ　たくあん	食塩相当量	2.3 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
11日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	575 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら	とうふ　ぶたにく　だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ	たんぱく質	22.6 g
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら　ごま			にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり	脂質	16.2 g
	ぶどう						きょほう	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
12日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	581 kcal
	さつまじる	さつまいも　つきこんにゃく		とうふ　とりにく　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	たんぱく質	28.7 g
	さけのしおやき			さけ				脂質	15.5 g
	きりこぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ　うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
16日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	622 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	ぶなしめじ　まいたけ　えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	25.8 g
	だいずととりにくのあまがらめ	でんぷん　さとう	あぶら	だいず　とりにく			しょうが	脂質	22.5 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	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
17日(水)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ　さとう	あぶら	ぶたにく		こまつな　にんじん	しょうが　しいたけ	エネルギー	611 kcal
	はるさめスープ	はるさめ		とうふ		にんじん	もやし　きくらげ　たけのこ	たんぱく質	24.4 g
	あげコーンシューマイ	でんぷん　パンこ　さとう　こむぎこ	あぶら　とんし	さかなすりみ　とうふ			コーン　たまねぎ	脂質	23.8 g
	ごまずあえ	さとう	ごま				きりぼしだいこん　きゅうり　キャベツ	食塩相当量	2.4 g
	かたぬきチーズ				チーズ				
	牛乳				ぎゅうにゅう				
18日(木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	578 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース	こむぎこ	バター　あぶら	とりにく　ベーコン　しろいんげんまめ	チーズ　ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	ぶなしめじ　たまねぎ	たんぱく質	22.3 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ　きゅうり	脂質	19.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
19日(金)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー	579 kcal
	つみれじる	さとう　でんぷん		いわし　たら　とうふ		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ　だいこん	たんぱく質	23.8 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう　つきこんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たけのこ	脂質	18.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
22日(月)	ごはん	こめ							
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ　えだまめ	エネルギー	616 kcal
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			たんぱく質	28.4 g
	かおりあえ					にんじん	キャベツ　きゅうり　しそ	脂質	17.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
24日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	591 kcal
	にくじゃが	じゃがいも　しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	22.8 g
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ　ちりめんじゃこ			脂質	14.3 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ　きゅうり　しょうが	食塩相当量	2.5 g
	ひゅうがなつゼリー	さとう　でんぷん					ひゅうがなつかじゅう		
	牛乳				ぎゅうにゅう				
25日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	692 kcal
	だんごじる	しらたまもち　つきこんにゃく		とりにく		にんじん　こまつな	ごぼう　だいこん　ねぎ	たんぱく質	24.1 g
	さんまのかばやき	さとう　でんぷん	あぶら	さんま				脂質	23.3 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ　きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	れいとうみかん						みかん		
	牛乳				ぎゅうにゅう				
26日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	654 kcal
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも　こめこ　さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　だいず　ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　なす　しょうが　ぶなしめじ　グリンピース	たんぱく質	26.5 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	脂質	23.2 g
	えだまめ						えだまめ	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
29日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	615 kcal
	やさいじる	じゃがいも　つきこんにゃく		なまあげ		にんじん　こまつな	ねぎ　ごぼう	たんぱく質	24.8 g
	さばのみそに	さとう　みずあめ　でんぷん		さば　みそ			しょうが　にんにく	脂質	23.5 g
	わかめあえ				わかめ		キャベツ　きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
30日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	626 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう　でんぷん	あぶら	とうふ　ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	ねぎ　はくさい　しいたけ　メンマ　しょうが　にんにく	たんぱく質	25.2 g
	はるまき	こむぎこ　はるさめ　さとう　でんぷん　こめこ	あぶら　とんし　ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しいたけ　しょうが	脂質	20.4 g
	もやしのサラダ		あぶら			にんじん	もやし　コーン　きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				

一日あたりの平均					
エネルギー	619 kcal	脂質	20.0 g	カルシウム	342 mg
たんぱく質	25.2 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.0 mg

９月きゅうしょくこんだてよていひょう

２０２５．９月

新潟市立上山小学校

こんだて	１日（月） ふくじんづけ フルーツカクテル ポークカレー（ごはん） 生活リズムを取りもどそう	２日（火） アップルシャーベット シャキシャキサラダ ミートソース ソフトめん 大人気のミートソース	３日（水） くきわかめともやしのサラダ ピーマンメンチカツ ごはん あさりとうふのスープ ピーマンについて知ろう	４日（木） きゅうりのゆかりづけ あつやきたまご のりのつくだに ごはん さわにわん 和食のよさを知ろう	５日（金） かんそうプルーン なつやさいとくるまふのあげに ごはん もずくのみそしる なすについて知ろう
こんだて	８日（月） メロン チンジャオロース ごはん ちゅうかふうたまごスープ チンジャオロースを食べよう	９日（火） やさいのソテー にこみハンバーグ こめこチーズパン あさりいりトマトスープ まだまだおいしいトマト	１０日（水） たくあんあえ てっかみそ ごはん こうやどうふいりおやこに 高野豆腐について知ろう	１１日（木） ぶどう ごまいりきりぼしだいこんのナムル マーボーライス（ごはん） ぶどうを食べよう	１２日（金） きりこぶのつけ さけのしおやき ごはん さつまじる さつま汁について知ろう
こんだて	１５日（月） おじいちゃんおばあちゃんありがとう **敬老の日**	１６日（火） ちゅうかきゅうり だいずととりにくのあまがらめ ごはん きのこじる きのこについて知ろう	１７日（水） かたぬきチーズ ごまずあえ あげコーン しゅうまい ちゅうかふうまぜごはん はるさめスープ にんじんについて知ろう	１８日（木） わかめサラダ とりにくとしめじのクリームソース（カレーあじごはん） ごはんをしっかり食べよう	１９日（金） じゃがいものきんぴら えだまめごはん つみれじる つみれ汁を食べよう
こんだて	２２日（月） かおりあえ アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに ごはん じゃがいものそぼろに 朝ごはんを食べよう	２３日（火） **秋分の日**	２４日（水） ひゅうがなつゼリー ふうみづけ ごまいりじゃここんぶ ごはん にくじゃが 栄養のバランスについて考えよう	２５日（木） れいとうみかん しおもみさんまのかばやき ごはん だんごじる さんまについて知ろう	２６日（金） えだまめ コーンサラダ あきやさいのドライカレー（ごはん） 枝豆について知ろう
こんだて	２９日（月） わかめあえ さばのみそに ごはん やさいじる 牛乳を飲もう	３０日（火） もやしのサラダ はるまき ごはん とうふのちゅうかに もやしについて知ろう	**＜今月のめあて＞規則正しい食生活をしよう** 早起きをして，朝ごはんをしっかり食べましょう。 	毎日、決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。 	朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。