



9がつのきゅうしょくもくひょう

ただしくはいぜんをしよう

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 (月)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I類† - 637 kcal
	ぶくじんづけ			さとう		にんじん	だいこん なす ずいか れんこん しそ しょうが	しょうゆ しお みりん す	たんぱく質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.8 g
	パインとかんてん			さとう			パイナップル	かんてん	食塩相当量 2.1 g
2 (火)	ごはん			こめ					I類† - 616 kcal
	キャベツのわふうミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		こめあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	こんぶだし しお かつおだし しょうゆ	たんぱく質 25.5 g
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく		さとう こめこ さんおんどう	こめあぶら		たまねぎ しょうが	ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース	脂質 21.2 g
	かぼちゃのサラダ			じゃがいも さとう	こめあぶら	かぼちゃ	きゅうり コーン	す しょうゆ こしょう てんびしお	食塩相当量 2.1 g
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	★にしくのコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					I類† - 660 kcal
	あきなすときゅうりのみそしる	ぶたにく みそ		じゃがいも			なす きゅうり ながねぎ	つきこん にぼしこ	たんぱく質 28.2 g
	アジのなんばんづけ	アジ		さんおんどう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら		しょうが ながねぎ	す しょうゆ さけ いちみつとうがらし	脂質 24.8 g
4 (木)	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ごまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボーライス	ぶたにく とうふ だいずミート みそ		さとう こめこ さんおんどう	こめあぶら ごまあぶら	にら にんじん	ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	がらすूप さけ オイスターソース しお しょうゆ トウバンジャン	I類† - 600 kcal
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	たんぱく質 25.1 g
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.0 g
	なし						なし		食塩相当量 2.0 g
	ごはん			こめ					I類† - 675 kcal
	ごまつなのみそしる	みそ		じゃがいも		ごまつな	えのきだけ たまねぎ	にぼしこ	たんぱく質 26.1 g
6 (土)	メンチカツ	とりにく ぶたにく		さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら		たまねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ こしょう	脂質 24.4 g
	ねばねばネバーなつパテきりざい	なっとう	もずく			オクラ モロヘイヤ	だいこん きゅうり	しょうゆ てんびしお	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (日)	おおむぎめん			おおむぎこ こむぎこ					I類† - 612 kcal
	カレーなんばんじる	あぶらあげ なると ぶたにく		カレールウ かたくりこ		にんじん きぬさや	たまねぎ メンマ えのきだけ	だしバック みりん しょうゆ しお	たんぱく質 27.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう こめこ	だいずあぶら			しょうゆ みりん かつおだし す	脂質 20.0 g
	のりすあえ		やきのり			ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量 3.0 g
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	I類† - 590 kcal
	すましじる	とりにく	わかめ			みずな	しいたけ ながねぎ えのきだけ	しらたき しょうゆ だしバック しお	たんぱく質 16.2 g
	やきぐりコロッケ			じゃがいも こむぎこ さつまいも さとう パンこ	くり こめあぶら			ウスターソース しお	脂質 20.8 g
9 (火)	きくいりおひたし					ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (水)	ごはん			こめ					I類† - 565 kcal
	きくらげのコリコリつくだに	かつおぶし		さとう	ごま こめあぶら		きくらげ しょうが	しょうゆ みりん ラー油	たんぱく質 21.5 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも かたくりこ さんおんどう		にんじん	たまねぎ だけのご グリーンピース	さけ しょうゆ みりん	脂質 13.3 g
	たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	メープルビーンズ	だいず		さとう メープルシロップ	あぶら			しお	
	あきなすいりミートライス	ぎゅうにく みそ ぶたにく とりレバー		ハヤシルウ パンこ さんおんどう	こめあぶら	にんじん バセリ トマト	たまねぎ しょうが セロリ にんにく なす	がらすूप こしょう ケチャップ タバスコ ウスターソース あかワイン	I類† - 625 kcal
	グリーンサラダ				アーモンド こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん	す てんびしお こしょう	たんぱく質 24.2 g
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 22.4 g
									食塩相当量 2.2 g
	ごはん			こめ					I類† - 608 kcal
	さつまいものみそしる	ぶたにく みそ		さつまいも		きぬさや	もやし たまねぎ	にぼしこ	たんぱく質 29.8 g
13 (土)	サケのしおこうじやき	サケ						しおこうじ	脂質 16.3 g
	きりこんぶのにつけ	うちめめ さつまあげ	こんぶ	さんおんどう	こめあぶら	にんじん		つきこん しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、月に1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。 お楽しみに！！



16 (火)	ごはん				こめ	《ちみしお まいかちゃんきゅうしょく》です				1杯分 -	657 kcal
	はるさめとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく			はるさめ かたくりこ さんおんとう	こめあぶら こまあぶら	にんじん チンゲンサイ	はくさい ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ	がらすूप しょうゆ ラー油	たんぱく質	23.4 g
	こエビとだいずのあげに	だいず	こエビ		じゃがいも さんおんとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ ぎょうしょう	脂質	22.0 g
	きゅうりのあまから							きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 (水)	《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう										
	かみかみどん	ぶたにく とりにく みそ			さんおんとう かたくりこ	こま こめあぶら こまあぶら	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん エリンギ メンマ	つきこん しょうゆ いちみつとうがらし	1杯分 -	573 kcal
	かみかみくきわかめのたまごスープ	たまご	くきわかめ			こまあぶら	にんじん	たまねぎ ししいたけ	がらすूप しょうゆ さけ しお こしょう	たんぱく質	23.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							脂質	17.4 g
	アップルシャーベット				さとう			リンゴ		食塩相当量	2.2 g
18 (木)	セルフオープンサンド									1杯分 -	634 kcal
	(しょくパン)			だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	たんぱく質	26.9 g
	(フレンチポテトサラダ)				じゃがいも さとう	こめあぶら	にんじん	きゅうり コーン	カレーこ す しお てんびしお	脂質	25.9 g
	(ノンエッグマヨネーズ)					ノンエッグマヨネーズ				食塩相当量	2.6 g
	ポークビーンズ	いんげんまめ ぶたにく ペーコン			じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース	クチャップ こしょう しょうゆ ウスターソース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
19 (金)	ごはん				こめ					1杯分 -	590 kcal
	かしわうどんじる	とりにく			さとう こむぎこ	こめあぶら	にんじん	ごぼう ながねぎ	けつりふし しょうゆ こんぶだし さけ しお	たんぱく質	26.3 g
	イカのたつたあげ	イカ			かたくりこ	こめあぶら		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	16.3 g
	ごまびたし					こま	こまつな	キャベツ コーン	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22 (月)	やきにくチャーハン	ぎゅうにく ぶたにく みそ			こめ さんおんとう	こまあぶら	はねぎ にんじん	たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	1杯分 -	613 kcal
	ニラたまじる	たまご みそ			じゃがいも		ニラ にんじん	もやし	にほしこ	たんぱく質	22.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							脂質	17.3 g
	ずんだおはぎ	いんげんまめ			もちこめ さとう			えだまめ	しお	食塩相当量	2.1 g
24 (水)	ごはん				こめ					1杯分 -	560 kcal
	アサリとキャベツのみそしる	アサリ みそ	わかめ					キャベツ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	23.8 g
	タラとだいずのソースがらめ	タラ だいず			さとう かたくりこ	こめあぶら			ウスターソース さけ しょうゆ	脂質	16.7 g
	カレーもやし						ほうれんそう	コーン もやし	す しょうゆ みりん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25 (木)	ごはん				こめ					1杯分 -	636 kcal
	くるまふのちゅうかに	ぶたにく			くるまふ さんおんとう	こめあぶら こまあぶら	にんじん きぬさや	はくさい ししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	がらすूप しょうゆ しお ラー油	たんぱく質	26.4 g
	ししゃもフライ		ししゃも (きょうらん)		こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質	21.9 g
	はるさめサラダ				はるさめ さとう	こまあぶら	にんじん	コーン もやし きゅうり	す しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ジョア(ぶどう)		ジョア(ぶどう)								
26 (金)	えだまめごはん				こめ			えだまめ	しお	1杯分 -	593 kcal
	わかめのみそしる	みそ	わかめ					きりぼしだいこん たまねぎ		たんぱく質	18.7 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく			じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう	つきこん しょうゆ いちみつとうがらし みりん	脂質	20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.7 g
	かんそうブルー							ブルー			
29 (月)	ピーマンマンカレーライス	ぶたにく			じゃがいも カレー粉 さとう	こめあぶら	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく	クチャップ しお	1杯分 -	616 kcal
	くきわかめともやしのちゅうかサラダ		くきわかめ			こめあぶら こまあぶら	にんじん	もやし きゅうり コーン	てんびしお こしょう す しょうゆ	たんぱく質	18.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							脂質	21.0 g
	レモンゼリー				さとう はちみつ			レモン		食塩相当量	1.8 g
30 (火)	ごはん				こめ					1杯分 -	592 kcal
	おやこに	たまご とりにく あつあげ			さんおんとう		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ えのきだけ	つきこん だしパック しょうゆ しお	たんぱく質	32.0 g
	イワシのにつけ	イワシ			さとう			しょうが	しょうゆ みりん	脂質	18.2 g
	こんぶあえ		しおこんぶ					キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
一食あたりの平均		エネルギー たんぱく質	613 kcal 24.2 g	脂質 食塩相当量	19.8 g 2.2 g	カルシウム 鉄	347 mg 3.5 mg				