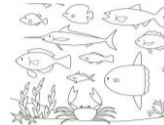


# 9月こんだてよていひょう

＜こんげつのきゅうしょくのめあて＞  
 ○じゅんぴやあとしまつをくふうしよう  
 ・うんぱんしゃがはこぼれてくるまでに、はいせんだいをふいておこす。  
 ・ごはんやおかずをしょうずにもりわけよう。  
 ・しょっきは、きちんとかさおてかえよう。



さかなのよさをみなおそう



	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(金)	ごはん	こめ						エネルギー 648 kcal
	キーマカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質 20.5 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかんかん パインかん ももかん りんごかじゅう ぶどうかじゅう	脂質 16.3 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 24.8 g
	つみれじる	さとう でんぷん	しょくぶつゆし	いわし たら とうふ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ だいこん	脂質 18.4 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	食塩相当量 2.4 g
	アップルシャーベット						りんごシロップづけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal
	キャベとんじる		ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん なら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 28.3 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 26.4 g
	アーモンドいりひたし		アーモンド			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 25.2 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	脂質 18.7 g
	ぶどう						ぶどう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(木) 6年生なし	ねじねじパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 595 kcal
	ウィンナーとひよこまめのトマトスープ	さとう	あぶら	ひよこまめ ぶたにく		にんじん パセリ トマト	コーン マッシュルーム たまねぎ にんにく	たんぱく質 21.9 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 24.3 g
	なし						なし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(金) 1年生なし	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー 597 kcal
	なすとあつあげのみそしる	じゃがいも		あつあげ みそ		にんじん	なす ねぎ しめじ	たんぱく質 26.7 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質 23.1 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(月)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 642 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 22.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 21.2 g
	こめこのいちごクレープ	さとう こめこ みずあめ	かこうゆし	とうにゅう			いちご レモンかじゅう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さんおんとう		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	たんぱく質 27.0 g
	てっかみそ	さんおんとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 18.4 g
	たくあんあえ						きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(水)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 677 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	ほたて ベーコン あさり しろいんげんまめ	チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 29.4 g
	わかめサラダ		あぶら			わかめ	コーン キャベツ きゅうり	脂質 24.1 g
	かたぬきチーズ					チーズ		食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質 22.4 g
	タラとだいずのチリソースに	でんぷん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	タラ だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.4 g
	れいとうパイ	さとう					パイ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

	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		
15日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 575 kcal
	さつまじる	さつまいも		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 28.2 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質 15.2 g
	きりこんぶのにつけ	さんおんとう	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日(火)	うどんわふうかけじる	こむぎこ		とりにく	わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	エネルギー 652 kcal
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ちくわ	あおのり			たんぱく質 25.6 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし キャベツ	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g
20日(水) 5年生なし	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		あつあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質 23.9 g
	にこみわふうハンバーグ	パンこ さとう さんおんとう	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	脂質 17.1 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(木) 5年生なし	ごはん	こめ						エネルギー 668 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん こねぎ さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.6 g
	あじのなんばんづけ	でんぷん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 23.8 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	食塩相当量 2.1 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 19.4 g
	レンコンいりごますあえ	さとう	ごま			こまつな	れんこん キャベツ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 553 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さんおんとう 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	たんぱく質 26.0 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	ざらめ	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 8.1 g
	ゆかりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ジョア(プレーン)	さとう			だっしふんにゅう			
26日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal
	もずくのかきたまみそしる			とうふ たまご みそ	もずく		ねぎ しめじ	たんぱく質 27.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 22.0 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さんおんとう	あぶら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 669 kcal
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく だいす とりレバー		にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす グリンピース	たんぱく質 23.9 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン えだまめ	脂質 22.3 g
	りんごゼリー	みずあめ でんぷん	グラニューとう				りんごかじゅう	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日(木) 3年生なし	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	きのこじる	じゃがいも		あつあげ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.4 g
	だいすとりにくのごまがらめ	でんぷん さんおんとう	あぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 21.8 g
	ちゅうかきゅうり	さんおんとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 675 kcal
	たまごときいものとりみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 23.9 g
	さんまのかばやき	でんぷん さんおんとう	あぶら	さんま				脂質 23.2 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	おつきみだんご	じょうしんこ さとう みずあめ でんぷん						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー	623 kcal	脂質	20.0 g	カルシウム	389 mg		
	たんぱく質	25.3 g	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.2 mg		

※ 天候等により食材が変更になることもあります。ご了承ください。