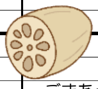
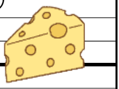
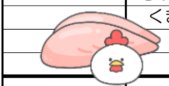
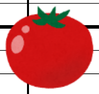
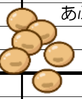
9月　こんだてひょう

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		ひとくちメモ	小学校（中）	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（ｋcal）	たんぱく質（ｇ）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		豆腐は大豆から作られています。大豆には、タンパク質をはじめ、栄養素の種類がとても豊富です。	552	22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		カレーどうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく		あぶら			
		ちゅうかサラダ		かいそうめん	にんじん	キャベツ・コーン	さとう	ごまあぶら			
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり							
2	水	ごはん					こめ		切干大根は、大根を細く切り、太陽の光で乾燥して作られます。カルシウムや鉄分が多く含まれています。	489	19.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・にんにく・いんげん	こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶら			
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう				
		ふりかけ（ゆかり）			ゆかり						
3	木	ミルクパン					パン		れんこんの収穫は、泥沼の田んぼの中から一つ一つ手作業で掘っていきます。重労働で大変な作業です。	570	27.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・きくらげ		ごまあぶら			
		れんこんサラダ 	チキンフレーク		こまつな	れんこん・コーン	さとう	ごま・あぶら			
		チーズ		チーズ							
4	金	ハヤシライス	ぎゅうにく・ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ビーンズサラダには、黄大豆・青大豆・手亡豆・金時豆を使用しています。どれがどの豆か調べてみましょう。	560	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ビーンズサラダ	だいず・いんげんまめ・ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら			
7	月	コッペパン					パン		スパイシー焼きそばにカレー粉を使用しています。香辛料には胃液分泌を促進し、消化を助ける働きがあります。	593	25.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		スパイシーやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら			
		こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら			
		フルーツミックス				パイン・おうとう	れもんゼリー				
8	火	けいはん（ぐ・しる）	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	鶏飯は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。ご飯に鶏飯の具を乗せて、汁に浸して食べましょう。	505	19.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		くきわかめのごまずあえ		くきわかめ		もやし・キャベツ	さとう	ごま			
		ムース（フルーツ）					フルーツムース				
9	水	ごはん					こめ		甘露煮は、魚の骨まで柔らかくなるようにじっくり煮込み、仕上げに水飴などを入れて照りを出す調理法です。	534	22.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さんまのかんろに	さんま								
		ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり					
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	こんにゃく・じゃがいも	あぶら			
10	木	セルフツナサンド	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ノンエッグマヨネーズ	パンにツナサラダを挟んで食べます。食事の前には、石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。	554	22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		こめこのクリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	あぶら			
		ミックスナッツ						アーモンド・カシューナッツ			
11	金	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	キムチ・たまねぎ・キャベツ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	キムチは、韓国の伝統的な食べ物で、野菜を塩や唐辛子、ニンニクなどで漬けた発酵食品です。	528	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		もやしのナムル		しらすぼし	こまつな・にんじん	もやし	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら			
		うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ					
14	月	くまもとけんさんトマトパン			トマト		パン		熊本県産トマトパンには、熊本県八代地域で採れたトマトのピューレが練りこまれています。	575	21.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さかなフライ	ホキ				パンこ・こむぎこ	あぶら			
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら			
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら			
15	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		鯖や鰯などの青魚に含まれる油は、DHAやEPAという健康に良い成分がたくさん含まれています。	585	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう				
		たくあんのあえもの				キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	さとう	ごま			
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ					
16	水	ごはん					こめ		五目とは、五種類以上の具材を味や彩り、栄養バランスを考えて組み合わせた料理のことをいいます。	534	21.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん				
		ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ			
		のりのつくだに		のりつくだに							
17	木	こめこパン					パン		ぶどうの皮の紫色は『アントシアニン』という成分で、目の疲れをとったり、視力回復の効果があります。	596	25.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さかなのケチャップソース	たら			たまねぎ・しめじ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら			
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	ラビオリ	あぶら			
		ぶどう				ぶどう					
18	金	むぎごはん					こめ・むぎ		大豆は「畑の肉」と言われ、タンパク質が豊富な食材です。豆腐・油揚げ・納豆・きな粉などが作られます。	537	24.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくとなすのみそいた	ぶたにく・こうやとうふ・みそ		ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが	さとう	あぶら			
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ				
		だいずといりこのかおりあえ	だいず	いりこ・あおのり			さとう				
24	木	ソフトフランスパン					パン		冬瓜の95%が水分ですが、ビタミンCを多く含み、夏バテなどの疲労回復に効果があります。	552	20.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウィンナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら			
		ナッツいりとうがんのサラダ			にんじん	とうがん・きゅうり・コーン	さとう	カシューナッツ・ごまあぶら			
		いちごジャム					いちごジャム				
25	金	むぎごはん					こめ・むぎ		今夜は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、その年の収穫などに感謝をする日本の伝統的な行事です。	622	22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら			
		キャベツのみそしる	あつあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ					
		つきみだんご	きなこ				しらたまもち・さとう				
28	月	セルフドッグ（チリコンカン）	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	よく噛むことは、食べすぎの防止や虫歯予防、消化吸収の促進や記憶力向上など、体にいいことがあります。	550	23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やさいのスープに	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら			
		みかんゼリー					みかんゼリー				
29	火	なんかんあげどん	とりにく・たまご・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	南関揚げは、豆腐の水分を極力減らして油であげるため、水分の含有量が低く、常温で3ヶ月程持つのが特徴です。	511	21.1
		ぎゅうにゅう 味の旅 なんかん 南関あげ		ぎゅうにゅう							
		もやしのごまずあえ		しらすぼし		もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま			
		ふしそうめんじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	そうめん				
30	水	チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	今日は、熊本市河内・芳野地区で採れた梨を使用しています。水分が多く、しっかりとした甘みがあります。	595	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		なしいりサラダ				キャベツ・きゅうり・なし	さとう	あぶら			

※　都合により、献立が変更する場合があります。