9月 こんだてひょう

とよだしょうがっこう

日	曜	献立名	牛乳	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに脂質 油脂	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	むぎごはん	○					こめ・むぎ		515
		ごもくうどん		とりにく・あげ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		
		ごまネーズあえ				こまつな・にんじん	キャベツ・もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ	20.8
		のりのつくだに			のりつくだに					
2	水	セルフドッグ(チリコンカン)	○	だいず・ぶたにく・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	558
		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		24.1
3	木	ぷちまるむぎごはん	○					こめ・むぎ		519
		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・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・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	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう		19.6
		ふりかけ			のり・あおのり				ごま	
4	金	ミルクパン	○					パン		575
		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	27.5
		チーズ			チーズ					
7	月	けいはん	○	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・さとう	あぶら	531
		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						ムース		20.0
8	火	むぎごはん	○					こめ・むぎ		556
		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			22.7
		ぶたじる		とうふ・ぶたにく・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	
9	水	しょくパン	○					パン		588
		カレーとうふ		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・ごまあぶら	25.0
		りんごジャム						りんごジャム		
10	木	ぶたキムチどん	○	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・キムチ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	530
		もやしのナムル			しらす	こまつな	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			23.1
11	金	まるパン	○					パン		563
		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	22.4
		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	
14	月	チキンカレー	○	とりにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご	こめ・じゃがいも	あぶら	535
		なしいりサラダ					キャベツ・きゅうり・なし	さとう	あぶら	
										18.7
15	火	むぎごはん	○					こめ・むぎ		586
		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		ごま	24.9
		とうふとわかめのみそしる		とうふ・あげ・みそ	わかめ・だしいりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
16	水	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	565
		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	バター・あぶら	
		ミックスナッツ							アーモンド・カシューナッツ	22.1
17	木	ぷちまるむぎごはん	○	**ひごまるデー:だいず**				こめ・むぎ		536
		ぶたにくとなすのみそいため		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・だしかつお	だしこんぶ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		23.9
		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		
18	金	まるパン	○					パン		631
		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	23.0
		ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
24	木	ぷちまるむぎごはん	○	**十五夜(じゅうごや)**				こめ・むぎ		621
		さかなのこうみソース		ホキ			しろねぎ・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	だしいりこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			22.3
		つきみだんご		きなこ				しらたまもち・さとう		
25	金	ミルクパン	○					パン		621
		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	23.8
28	月	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・さとう・でんぷん	あぶら	525
		もやしのごまずあえ			しらす	こまつな	もやし・キャベツ	さとう	あぶら・ごま	
		ふしそうめんじる		かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	そうめん		21.4
		あじのたび:くまもとごとうちきゅうしょくあじめぐり「たまな」								
29	火	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	570
		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	
										20.5
30	水	コッペパン	○					パン		608
		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	26.5
		フルーツミックス					パイン・おうとう	カクテルゼリー		

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
　　また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。