

9月 献立予定表 食後のすこし方を工夫しよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			血 や肉に なる	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
1 (月)	  こぎつねずし とうふじる	533 20.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも
2 (火)	  セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) コーンスープ	578 24.9	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん コーン	コッペパン さとう じゃがいも
3 (水)	  きゅうきゅうカレー ストックようふうスープ みかんゼリー	483 11.9	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん コーン	マカロニ じゃがいも みかんゼリー きゅうきゅうカレー
4 (木)	  キムチやきスパ ツナマヨサラダ	519 20.4	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	キムチ キャベツ にんじん もやし コーン	コッペパン スパゲッティ ごまあぶら マヨネーズ ごま
5 (金)	  ぶたにくとなすのみそいため だいがくめ	632 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいず	なす こんにゃく にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま
8 (月)	  マーボー豆腐 ナムル	546 23.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら
9 (火)	  サルサ・デ・ベスカード ひよこまめのスープ ぶどうゼリー	627 25.6	ぎゅうにゅう ホキのてんぷら ひよこめめ とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん	コッペパン あぶら じゃがいも ぶどうゼリー
10 (水)	  こうや豆腐のたまごとしに あまずあえ	554 22.4	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら
11 (木)	  やきスパゲッティ えだまめのマヨネーズサラダ	515 23.8	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あおのり	キャベツ コーン もやし にんじん えだまめ きゅうり	コッペパン スパゲッティ ごま マヨネーズ
12 (金)	  さばのしおやき たくあんあえ けんちんじる	588 26.3	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	たくあん もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ ごま
16 (火)	  ハムマヨサンド (ハムマヨサラダ・チーズ) とりにくとやさいのスープ	568 25.8	ぎゅうにゅう チーズ チキンハム とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし	コッペパン マヨネーズ じゃがいも
17 (水)	  レモンあまずでさっぱりクロダイのからあげ キャベツともやしのゆかりあえ ぶたじる	604 25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ クロダイ	レモン キャベツ もやし ゆかり にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
18 (木)	  いちごジャム ケニアのカランガシチュー マカロニサラダ	545 21.6	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう マカロニ あぶら
19 (金)	  シーチキンごはん もずくのみそしる りんご	537 21.2	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ もずく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも
22 (月)	  ポークハヤシライス フルーツしらたま	572 15.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パイン もも みかん りんご	こめ じゃがいも こめこ しらたまもち
24 (水)	  どんどろけめし かきたまじる	527 20.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とうふ たまご わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
25 (木)	  とりにくのケチャップに ごぼうのサラダ	567 23.4	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく ごぼう きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま
26 (金)	  ゆかり やきししゃも さんしょくあえ おこめんスープ	530 22.6	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	ゆかり きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	こめ ごま さとう ごまあぶら おこめん じゃがいも
29 (月)	  きんぴらずし とうがんじる アーモンドフライ	550 19.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま あぶら スナックアーモンド
30 (火)	  クリームシチュー フレンチサラダ	535 22.2	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	556	マグネシウム mg	80	1日ノル当量 μg	207	食塩
たんぱく質 g	22.0	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.36	相当量g
脂質 g	18.1	亜鉛 mg	2.4	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	328	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	11	2.0