9月 献立予定表

小学校用　三原市西部共同調理場

日付		こんだてめい	カロリー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう 血や肉になる（あか）	体の調子をととのえる（みどり）	エネルギーのもとになる（き）
1	(月)	だいずのごもくに おかかあえ わかめご飯	559 24.2	ぎゅうにゅう　わかめ だいず　とりにく　あつあげ こんぶ　けずりぶし	にんじん　ごぼう　こんにゃく さやいんげん　キャベツ ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう
2	(火)	ビビンバ うまみそスープ	533 23.0	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	こまつな　にんじん　もやし おろしにんにく　たまねぎ キャベツ　ねぎ	こめ　さとう　トック
3	(水)	Summer☆ミートスパゲティ フルーツしらたま コッペパン	627 24.2	ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　えだまめ　なす にんじん　セロリー おうとう　パイン	コッペパン　スパゲティ カラフルボール レモンゼリー
4	(木)	さかなのピリからに そえやさい おこめんじる	627 27.9	ぎゅうにゅう　さば ちゅうみそ　ぶたにく	おろしにんにく　キャベツ たまねぎ　にんじん　ねぎ	こめ　さとう　おこめん じゃがいも
5	(金)	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 ぼうさいのひこんだて	593 13.0	ぎゅうにゅう　だいず	たまねぎ　にんじん とうもろこし	きゅうきゅうカレー マカロニ　じゃがいも みかんゼリー
8	(月)	たにんどん こまつなのツナマヨあえ	566 23.3	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　ツナ	たまねぎ　にんじん　ねぎ ほししいたけ　こまつな キャベツ	こめ　さとう マヨネーズ（卵不使用）
9	(火)	マーボーなす ミネラルサラダ しゅん：なす	589 25.4	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく あつあげ　あかみそ ちゅうみそ　わかめ　ツナ	おろししょうが　おろしにんにく なす　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　ねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	こめ　あぶら　さとう
10	(水)	いちごジャム ポテトカレーサラダ ミネストローネ	556 20.7	ぎゅうにゅう　チキンハム ぶたにく	きゅうり　たまねぎ　にんじん セロリー　トマトダイス おろしにんにく	コッペパン　いちごジャム じゃがいも　さとう　あぶら マカロニ マヨネーズ（卵不使用）
11	(木)	あつあげいりヤンニョムチキン わかめスープ	608 23.6	とりにく　あつあげ　ぶたにく わかめ	おろしにんにく　たまねぎ もやし　にんじん　とうもろこし しめじ　ねぎ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら
12	(金)	ポークビーンズ カラフルサラダ かたぬきチーズ 黒糖パン	621 27.9	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　かたぬきチーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ きゅうり　にんじん とうもろこし	こくとうパン　じゃがいも あぶら　さとう
16	(火)	とりにくのスパイシーに おひたしふうさっぱりあえ プリン	597 21.5	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　ぶたにく　わかめ	こんにゃく　さやいんげん たまねぎ　おろしにんにく こまつな　キャベツ　にんじん レモン	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　ごまあぶら　プリン
17	(水)	サルサ・デ・ペスカード ブロッコリー キャベツのスープ コッペパン せかいのあじめぐり ～メキシコ～	574 31.1	ぎゅうにゅう　メルルーサ ぶたにく　だいず	たまねぎ　おろしにんにく ブロッコリー　キャベツ たまねぎ　にんじん	コッペパン　でんぷん あぶら
18	(木)	どんどろけごはんのぐ とんじる きょうどりょうり ～とっとり～	612 27.8	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　とうふ　ぶたにく ちゅうみそ	にんじん　ごぼう ほししいたけ　たまねぎ こんにゃく　ねぎ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも
19	(金)	かぼちゃサラダ ぐだくさんスープ 黒糖パン	543 21.1	ぎゅうにゅう　ロースハム とりにく　だいず	かぼちゃ　きゅうり　にんじん たまねぎ　チンゲンサイ セロリー	こくとうパン マヨネーズ（卵不使用）
22	(月)	ぶたにくのしょうがやき ふのみそしる なつばてぼうしこんだて	583 26.0	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　わかめ ちゅうみそ	たまねぎ　キャベツ チンゲンサイ　にんじん しめじ　ごぼう　ねぎ	こめ　あぶら　さとう　ふ
24	(水)	てりやきチキン オニオンスープ	576 28.1	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	おろししょうが　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ	コッペパン　さとう でんぷん　じゃがいも あぶら
25	(木)	ガパオライスのぐ タイふうワンタンスープ	548 24.1	ぎゅうにゅう　たまご とりにく	たまねぎ　にんじん　レモン とうもろこし　えだまめ おろしにんにく　セロリー チンゲンサイ　ほししいたけ	こめ　さとう　あぶら ワンタンピー
26	(金)	イカのかりんとがらめ ボイルキャベツ ごろごろ野菜のスープ	582 28.5	ぎゅうにゅう　イカ　ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　パセリ	コッペパン　でんぷん あぶら　さとう　じゃがいも
29	(月)	ぶたにくとなすのみそ炒め すましじる みはらの きせつのりょうり	563 24.1	ぎゅうにゅう　ぶたにく ちゅうみそ　わかめ　あつあげ	なす　ピーマン　にんじん たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　ふ
30	(火)	ハヤシライス コーンサラダ	539 19.0	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しめじ おろしにんにく　キャベツ きゅうり　とうもろこし	こめ　あぶら　こむぎこ バター　デミグラスソース

＊ 今月の栄養価

エネルギー kcal	580	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	79	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	250	食塩		
たんぱく質 g	24.2	鉄 mg	2.1	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	0.35	相当量g		
脂質 g	19.4	亜鉛 mg	2.6	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	0.40			
ｶﾙｼｳﾑ mg	324	食物繊維 総量 g	5.3	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	13	2.2		