

9月献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひ づ け 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 よ う		
			ち 血 や肉に なる	あか 体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (月)	ぶたにくのしょうがやき みそ汁 なつパテよぼうこんだて	603 26.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう かたくりこ
2 (火)	ひやしうどん あげやさいのかみかみサラダ メープルマフィン	558 18.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ だいず	しいたけ きゅうり にんじん ごぼう	うどん さとう あぶら さつまいも メープルマフィン
3 (水)	いろどりやさいのやきにくふう いため はるさめサラダ	562 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりさきみ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ズッキーニ あおピーマン あかピーマン きピーマン えだまめ とうもろこし	こめ ごまあぶら はるさめ しろごま さとう
4 (木)	チキンビーンズ ツナサラダ こくとうパン	556 24.8	ぎゅうにゅう だいず とりももにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう
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 ほうさいのひ こんだて	475 12.2	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ トマト	こめ じゃがいも マカロニ みかんゼリー
8 (月)	とりにくのねぎソースいため かきたま汁	532 21.4	ぎゅうにゅう とりももにく たまご とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ みつば	こめ サラダあぶら かたくりこ
9 (火)	ベーコンとひろしまの スパゲティー ミックスサラダ コッペパン	534 20.3	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ひろしま えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら さとう
10 (水)	あじフライ ゆでブロッコリー とうがんのおしる とんかつソース	562 25.6	ぎゅうにゅう あじ とりももにく	しょうが ブロッコリー とうがん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら こむぎこ パンこ
11 (木)	ポトフ フレンチサラダ バイパン	592 25.2	ぎゅうにゅう ウインナー とりさきみ	たまねぎ にんじん にんにく はくさい きゅうり	バイパン じゃがいも サラダあぶら さとう
12 (金)	だいこんのうまに キャベツのごまみそあえ ひじきごぼろ	545 21.3	ぎゅうにゅう ひじき とりももにく ちくわ ポークハム みそ	だいこん にんじん インゲン キャベツ しいたけ こまつな	こめ こんにゃく さとう しろごま
16 (火)	ひやむぎ ゴーヤとポテトのチップス ブルーベリータルト	619 17.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ	しいたけ にんじん きゅうり ゴーヤ	ひやむぎ さとう かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら ブルーベリータルト
17 (水)	さんまのしょうがに こまつなのおひたし すましじる	610 24.1	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう
18 (木)	ジャーマンポテト あつくもえろ!!Cスープ リッチパン	656 26.4	ぎゅうにゅう ベーコン とりさきみ	たまねぎ とうもろこし にんじん しめじ キャベツ トマト	リッチパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ
19 (金)	とんじる ちくさあえ とっとりけん のりょうり	553 24.4	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ ちくわ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな はくさい	こめ サラダあぶら さとう さつまいも
22 (月)	かぼちゃのごもくに きりぼしだいこんのごまあえ	547 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ	かぼちゃ にんじん しいたけ こまつな インゲン きりぼしだいこん	こめ こんにゃく さとう すりごま
24 (水)	なすとぶたにくのみそいため おこめんじる みはらのきせつりょうり	540 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりももにく	なす あおピーマン にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おこめん
25 (木)	サルサ・デ・ペスカード ふわふわたまごスープ メキシコの りょうり	610 28.1	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ トマト もやし にんじん パセリ	こくとうパン かたくりこ あぶら サラダあぶら
26 (金)	やさいたっぷりカレー アーモンドサラダ	602 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ なす しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら アーモンド さとう
29 (月)	あつあげのはつぼういため もやしのちゅうかあえ	561 22.9	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい もやし きゅうり	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう しろごま
30 (火)	キムチやきそば かいそうサラダ こめパン	544 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそうミックス チキンハム	にんじん キャベツ キムチ ねぎ はくさい とうもろこし	こめこパン やきそば ごまあぶら さとう サラダあぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	568	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	214	食塩
たんぱく質 g	22.6	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
脂質 g	18.6	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	310	食物繊維 総量 g	4.8	ビタミン C mg	12	2.3