

9 月 献 立 予 定 表

食後のすごし方を工夫しよう

三原市立鷺浦小学校

ひ づ け 日 付		こ ん だ て め い	カロリ- (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち に く 血や肉に なる	からだ の調子を 整える	エネ ルギー
1 (月)	 	いそに キャベツのごまじゃこあえ	603 24.6	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ひじき しらす	こんにやく れんこん にんじん しいたけ キャベツ	こめ あぶら さとう いりごま
2 (火)	 	サルサ・デ・ペスカード そえやさい はるさめスープ	542 24.8	ぎゅうにゅう ほき	トマトかん たまねぎ にんにく アスパラガス もやし にんじ ん しめじ しょうが	パン でんぶん あぶら はるさめ
3 (水)	 	はっぽうさい だいこんとわかめのナムル	589 28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく い か えび ロースハム わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ピーマン しょうが だいこん にんにく	こめ あぶら でんぶん いりごま さとう
4 (木)	 	とりにくのバーベキューソース こなふきいも オニオンスープ	589 26.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パイナップル たまねぎ しょうが パセリ にんじん ちんげんさい	パン さとう じゃがいも あぶら
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	470 12.7	ぎゅうにゅう だいず きゅうきゅうカレー	たまねぎ にんじん とうもろこし	マカロニ じゃがいも みかんゼリー
8 (月)	 	どんどろけめし とんじる	636 26.5	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
9 (火)	 	ジャージャーめん ちんげんさいのちゅうかあえ	663 26.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし ちんげんさい	リッチパン スパゲティ あぶら でんぶん いりごま さとう
10 (水)	 	とりにくのこうみやき スパゲティサラダ キャベツとしめじのみそしる	628 24.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんにくおろし しょうが きゅうり にんじん キャベツ しめじ ねぎ	こめ あぶら スパゲティ マヨネーズ
11 (木)	 	ごもくビーフン たまごとわかめのスープ	629 28.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん にら しいたけ えのきたけ	パン ビーフン あぶら
12 (金)	 	さかなのきのこソースかけ もやしスープ	642 25.8	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しめじ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも
16 (火)	 	さかなのごまに ゆでブロッコリー つきみじる・ゼリー	666 27.6	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう いりごま すりご ま 白玉だんご あぶら ゼリー
17 (水)	 	みそカツ ポイルキャベツ かきたまじる	711 28.8	ぎゅうにゅう ぶたにく み そ たまご もめんどうふ わかめ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ ぼんこ あぶら さとう いりごま でんぶん
18 (木)	 	ホワイトシチュー グリーンサラダ	629 27.0	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ ちんげんさい きゅうり ブロッコリー	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター
19 (金)	 	ぶたにくとなすのみそいため とうふとわかめのすましじる なし	588 24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく み そ もめんどうふ わかめ	なす たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ なし	こめ あぶら さとう でんぶん
22 (月)	 	ちくぜんに きゅうりのすのもの	597 24.3	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ こんぶ わかめ	こんにやく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう
24 (水)	 	さんしょくどん じゃがいもとたまねぎのスープ	632 27.2	ぎゅうにゅうぶたにくたまご わかめ	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ さとう あぶら じゃがいも
25 (木)	 	ポークビーンズ げんきサラダ	543 27.2	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン じゃがいも さとう あぶら
26 (金)	 	こいわしのいそべあげ いんげんのてんぶら かぼちゃとたまねぎのみそしる	584 19.4	ぎゅうにゅう こいわし あおさ みそ	さやいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぶん あぶら こむぎこ
29 (月)	 	あつあげのちゅうかに やさいのごまドレッシングあえ	607 25.0	ぎゅうにゅう あつあげ み そ わかめ	にんじん たまねぎ こんに ゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら
30 (火)	 	カレーシチュー コーンサラダ	595 24.0	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら こむぎこ バター

今月の一日平均栄養価

エネルギー	607キロカロリー	鉄	2.1mg		
たんぱく質	25.2g	ビタミンA	218 μ g		
脂質	20.4g	ビタミンB1	0.6mg	食物繊維	4.1g
ナトリウム(塩分相当量)	2.2g	ビタミンB2	0.6mg	マグネシウム	84.6mg
カルシウム	318mg	ビタミンC	27mg	亜鉛	3.1mg