

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 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	(火)	 	やきスパゲティー ツナマヨサラダ	510 24.9	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく あおりの ツナ	キャベツ コーン もやし にんじん ピーマン	しょうコッペパン スパゲッティ マヨネーズ ごま
2	(水)	 	なつやさいカレーライス フルーツしらたま	584 18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ にんにく パイン もも みかん りんご	こめ こむぎこ しらたまもち
3	(木)	 	フランクフルト ボイルキャベツ コーンスープ	583 22.4	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	コッペパン さとう じゃがいも
4	(金)	 	おやこどん きりぼしだいこんのおかかあえ	528 22.6	ぎゅうにゅう とり たまご ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう
7	(月)	 	わかめふりかけ にくじゃが いかとたくあんのおえもの	538 21.0	ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぎゅうにく なまあげ いかに	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう ごま
8	(火)	 	サルサ・デ・ペスカード ひよこまめのスープ ぶどうゼリー	609 26.2	ぎゅうにゅう ホキ ひよこまめ とり	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
9	(水)	 	ぶたにくとなすのみそいため すましじる	586 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	なす こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも
10	(木)	 	じゃがいものようふう にせとうちレモンサラダ	525 21.6	ぎゅうにゅう とり わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ きゅうり レモンじる	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら
11	(金)	 	ひろしまなそぼろどん チンゲンサイのスープ	562 20.7	ぎゅうにゅう とりひき たまご ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ひろしまなづけ チンゲンサイ コーン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも
14	(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
15	(火)	 	とりにくのケチャップに ごぼうサラダ	553 23.4	ぎゅうにゅう とり 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 キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら
16	(水)	 	さばのうめみそやき キャベツのごまあえ けんちんじる	615 26.5	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	うめびしお キャベツ にんじん もやし たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま
17	(木)	 	ミートソーススパゲティー ハムマヨサラダ	523 22.9	ぎゅうにゅう ぶたひき チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	しょうコッペパン スパゲッティ マヨネーズ
18	(金)	 	ぶたにくのしょうがいため ちくわのごまずあえ	555 24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが はくさい	こめ さとう でんぶん ごま
24	(木)	 	ポトフ カルちゃんサラダ	553 23.8	ぎゅうにゅう とり ツナ ひじき チーズ しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく こまつな	パインパン じゃがいも あぶら さとう
25	(金)	 	きんぴらずし とうふじる つきみだんご	524 18.1	ぎゅうにゅう ぶたひき とうふ わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも つきみだんご
28	(月)	 	どんどろけごはん おこめんじる	582 22.8	ぎゅうにゅう ぶたひき あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ しめじ	こめ あぶら さとう おこめん じゃがいも
29	(火)	 	マカロニのクリームに ブロッコリーのサラダ	567 25.0	ぎゅうにゅう とり ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら ごま さとう
30	(水)		やきししやも さんしょくあえ みそじる	539 23.3	ぎゅうにゅう ししやも とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	557	マグネシウム mg	81	1日1人当量 μg	225	食塩
たんぱく質 g	22.9	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	17.4	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	330	食物繊維 総量 g	4.4	ビタミン C mg	12	1.9