

9月 献立予定表



しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

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		
			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 もとなる き
1 (火)	  なつやさいかレーライス ツナサラダ	527 19.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり レモン	こめ こむぎこ パター さとう あぶら
2 (水)	  てりやきチキン オニオンスープ	589 27.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こくとうパン さとう でんぷん じゃがいも
3 (木)	  わかめふりかけ じゃがいものそぼろに とうふじる	590 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ	こめ じゃがいも さとう
4 (金)	  Summer☆ミートスパゲティ フルーツしらたま	539 21.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	セロリー たまねぎ にんじん なす えだまめ トマト みかん パイン	ロールパン スパゲティ しらたまだんご レモンゼリー
7 (月)	  ビビンバ かんこくふうスープ	525 22.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら トック
8 (火)	  とりにくとれんこんのもの こまつなごまあえ	548 21.2	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ	ゆかり れんこん にんじん ごぼう こんにやく もやし さやいんげん こまつな	こめ あぶら さとう ごま
9 (水)	  ポークビーンズ フレンチサラダ	603 26.6	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パインパン あぶら じゃがいも さとう
10 (木)	  ぶたにくとなすのみそいため すましじる	536 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ わかめ	たまねぎ にんじん なす ピーマン 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
11 (金)	  さかなのレモンふうみ コーンキャベツ コンソメスープ	605 28.2	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	レモン キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ にんじん	こくとうパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも
14 (月)	  あつあげのちゅうかに チキンサラダ	585 26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ とりささみ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ ブロッコリー	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま
15 (火)	  さばのてりに こんぶあえ おこめんじる	627 28.0	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも おこめん
16 (水)	  やきスパゲティ グリーンサラダ みかんゼリー	530 24.7	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	こめこパン スパゲティ あぶら マヨネーズ みかんゼリー
17 (木)	  おやこどん ごもくきんぴら	551 22.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ さとう あぶら
18 (金)	  サルサ・デ・ベスカード こふきいも キャベツのスープ	503 27.3	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん とうもろこし	ロールパン でんぷん あぶら じゃがいも
24 (木)	  とりにくのピリからに ワンタンスープ	565 22.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう ワンタン
25 (金)	  マカロニサラダ たまごほうれんそうのスープ おつきみクレープ	468 22.7	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	ロールパン マカロニ あぶら マヨネーズ でんぷん
28 (月)	  どんどうけめし じゃがいものみそしる	605 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ あつあげ わかめ ちゅうみそ	ほししいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも
29 (火)	  ぶたにくのねぎソースいため だいこんのツナマヨあえ	557 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	こめ あぶら でんぷん マヨネーズ
30 (水)	  いかのさらさあげ ブロッコリー ミネストローネ	603 30.1	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト	こくとうパン でんぷん あぶら マカロニ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	561	マグネシウム mg	85	1日ノル当量 μg	205	食塩
たんぱく質 g	24.5	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.33	相当量g
脂質 g	18.1	亜鉛 mg	2.8	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	319	食物繊維 総量 g	5.4	ビタミン C mg	14	2.1