

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		
				血 ち や肉 にく に な る	体 からだ の調子 ちようし ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (火)		カレーうどん かいそうサラダ メーブルマフィン	533 20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かいそうミックス	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり だいこん	うどん さとう サラダあぶら メーブルマフィン
2 (水)		いらずやさいのやきにくふう いため はるさめサラダ	551 22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおピーマン あかピーマン きピーマン エリンギ えだまめ とうもろこし ズッキーニ	こめ ごまあぶら はるさめ しるごま さとう
3 (木)		チキンピーズ ツナサラダ こくとうパン	576 25.2	ぎゅうにゅう だいず とりもに く ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう
4 (金)		ぶたにくのしょうがやき はくさいのゆかりあえ みそしる	613 28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい ゆかり たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう かたくりこ
7 (月)		こうやとうふのたまごとじ はりはりづけ	566 24.1	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご ぶたにく しらす こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ インゲン きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
8 (火)		ベーコンとひろしまのスパゲティ ゴーヤとポテトのチップス コッペパン	642 19.9	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ひろしまなづけ えのきたけ にんにく ゴーヤ	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら
9 (水)		さんまのしょうがに こまつなのおひたし すましじる	603 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 たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう
10 (木)		ポトフ フレンチサラダ いちご&マーガリン コッペパン	555 22.9	ぎゅうにゅう とりもに く チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう いちご&マーガリン
11 (金)		だいこんのうまに キャベツのごまあえ ひじきごはん	517 19.3	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ちくわ	だいこん にんじん しいたけ インゲン キャベツ	こめ こんにやく さとう すりごま
14 (月)		かぼちゃのごもくに うめしらすあえ なつパテおほうこんだて	516 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ しらす	かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ インゲン だいこん はくさい	こめ こんにやく さとう
15 (火)		ごもくラーメン チーズサラダ ブルーベリータルト	538 24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ブルーベリータルト
16 (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	568 21.6	ぎゅうにゅう あじ とりもに く あぶらあげ	ブロッコリー にんじん とうがん ねぎ	こめ あぶら
17 (木)		ジャーマンポテト あつくもえろ!! Cスープ リッチパン	625 23.3	ぎゅうにゅう ベーコン とりささみ	たまねぎ パセリ にんじん しめじ キャベツ トマトジュース	リッチパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ
18 (金)		とんじる ちぐさあえ とっとりけんのりょうり	546 24.3	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ とうふ ちくわ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう はくさい たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう さつまいも
24 (木)		サルサ・デ・ベスカード かきたまスープ メキシコのりょうり	680 31.8	ぎゅうにゅう ホキ たまご	にんにく たまねぎ トマト にんじん もやし しいたけ ねぎ	パインパン かたくりこ あぶら サラダあぶら はるさめ
25 (金)		なつやさいカレー まめなサラダ おつきみゼリー	585 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう おつきみゼリー
28 (月)		なすとぶたにくのみそいため おこめんのしる みはらのきせつりょうり	534 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりささみ	なす あおピーマン にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おこめん
29 (火)		キムチやきそば あげやさいのかみかみサラダ こめこパン	611 25.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいず	にんじん キャベツ はくさいキムチ ねぎ ごぼう	こめこパン やきそば ごまあぶら あぶら さつまいも さとう
30 (水)		あつあげのはっぼういため もやしのちゅうかあえ	566 22.9	ぎゅうにゅう とりもに 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 しるごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	546	マグネシウム mg	78	レチノール当量 μg	206	食塩
	たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
	脂質 g	18.4	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.38	
	カルシウム mg	315	食物繊維 総量 g	4.9	ビタミン C mg	12	2.2