

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<br>日 | つけ<br>付                                                                                                                                                                 | こんだてめい                                   | カロリー<br>(kcal)<br>たんぱく<br>(g) | お も な ざ い り よ う                     |                                                 |                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                         |                                          |                               | ち にく<br>血や肉に<br>なる                  | からだちょうし<br>体の調子を<br>ととの<br>整える                  | エネルギー<br>のもとになる                    |
| 1 (火)  |       | しょうゆラーメン<br>きりぼしだいこんのバンバンジー              | 628<br>27.4                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チキンハム                | もやし にんじん ねぎ<br>にんにく きりぼしだいこん<br>きゅうり            | こめ ちゅうかさぼ<br>あぶら さとう ごま            |
| 2 (水)  |       | さんしょくどん<br>じゃがいもたまねぎのスープ                 | 592<br>26.2                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご わかめ              | しょうが さやいんげん<br>たまねぎ しめじ にんじん                    | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                |
| 3 (木)  |       | ポークビーンズ<br>げんきサラダ                        | 498<br>26.6                   | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく ハム<br>かつおぶし こんぶ  | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり とうもろこし        | ロールパン じゃがいも<br>さとう あぶら             |
| 4 (金)  |       | こいわしのいそべあげ<br>いんげんのてんぷら<br>かぼちゃたまねぎのみそしる | 647<br>23.7                   | ぎゅうにゅう こいわし<br>あおのり みそ              | さやいんげん かぼちゃ<br>たまねぎ えのき<br>にんじん                 | こめ かたくりこ あぶら<br>てんぷらこ              |
| 7 (月)  |       | どんどろけし<br>とんじる                           | 652<br>28.2                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ あぶらあげ<br>ぶたにく みそ | ごぼう にんじん しいたけ<br>グリーンピース たまねぎ<br>こんにゃく ねぎ       | こめ あぶら さとう<br>さつまいも                |
| 8 (火)  |       | ホワイトシチュー<br>グリーンサラダ                      | 524<br>22.4                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム ハム            | にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ キャベツ<br>ブロッコリー レモン          | コッペパン じゃがいも<br>あぶら バター こむぎこ<br>さとう |
| 9 (水)  |       | こうやどうふのうまに<br>ひじきのごまマヨあえ                 | 622<br>24.3                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひじき ツナ               | にんじん さやいんげん<br>こんにゃく                            | こめ じゃがいも さとう<br>あぶら ごま マヨネーズ       |
| 10 (木) |       | サルサ・デ・ペスカード<br>ゆでブロッコリー<br>はるさめスープ       | 512<br>27.3                   | ぎゅうにゅう ホキ<br>ぶたにく                   | トマト たまねぎ にんにく<br>ブロッコリー もやし<br>こまつな えのき         | ロールパン かたくりこ<br>あぶら はるさめ            |
| 11 (金) |       | はっぼうさい<br>わかめスープ                         | 561<br>29.3                   | ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>えび わかめ            | にんじん はくさい たまねぎ<br>ピーマン しろねぎ<br>しょうが もやし ねぎ      | こめ あぶら かたくりこ                       |
| 14 (月) |   | あつあげのちゅうかに<br>やさいのごまドレッシングあえ             | 627<br>24.9                   | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく みそ わかめ          | たまねぎ にんじん もやし<br>こんにゃく さやいんげん<br>たけのこ キャベツ きゅうり | こめ あぶら さとう<br>ごま                   |
| 15 (火) |   | とりにくのバーベキューソースやき<br>こふきいも<br>オニオンスープ     | 543<br>26.3                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                 | パイナップル たまねぎ<br>しょうが ほうれんそう<br>とうもろこし            | こっぺばん さとう<br>さつまいも あぶら             |
| 16 (水) |   | わかめごはん<br>さけのきのソースかけ<br>もやしスープ           | 595<br>27.4                   | ぎゅうにゅう わかめ<br>さけ ベーコン               | しめじ しいたけ たまねぎ<br>にんじん ねぎ しょうが<br>もやし            | こめ ごま あぶら<br>じゃがいも                 |
| 17 (木) |   | ジャージャーめん<br>チンゲンサイののちゅうかあえ               | 553<br>24.4                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ                   | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しょうが にんにく もやし<br>チンゲンサイ         | ロールパン スパゲティ<br>あぶら かたくりこ ごま<br>さとう |
| 18 (金) |   | いそに<br>キャベツのごまじゃこあえ                      | 617<br>25.1                   | ぎゅうにゅう ひじき<br>とりにく あつあげ しらす         | ごぼう にんじんこんにゃく<br>さやいんげん キャベツ                    | こめ あぶら さとう<br>ごま                   |
| 24 (木) |   | カレーシチュー<br>コーンサラダ                        | 502<br>21.7                   | ぎゅうにゅう とりにく                         | たまねぎ にんじん にんにく<br>ブロッコリー しょうが<br>キャベツ とうもろこし    | ロールパン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ バター        |
| 25 (金) |   | さかなのごまに<br>ボイルキャベツ<br>つきみじろ ゼリー          | 681<br>29.6                   | ぎゅうにゅう さば<br>とりにく                   | しょうが キャベツ だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ                   | こめ さとう ごま<br>しらたまだんご あぶら<br>ゼリー    |
| 28 (月) |   | ぶたにくとなすのみそいため<br>とうふとわかめのすましじる           | 576<br>25.8                   | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とうふ わかめ           | なす たまねぎ ピーマン<br>キャベツ にんじん ねぎ<br>だいこん            | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ                |
| 29 (火) |   | とりにくのこうみやき<br>スパゲティさらだ<br>キャベツのスープ       | 483<br>23.0                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                 | にんにく しょうが にんじん<br>きゅうり キャベツ たまねぎ                | クロワッサン あぶら<br>スパゲティ マヨネーズ          |
| 30 (水) |   | ジャージャンどうふ<br>いかサラダ                       | 596<br>23.7                   | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく いか              | しいたけ たまねぎ<br>にんじん にんにく<br>しょうが きゅうり とうもろこし      | こめ さとう かたくりこ<br>ごま あぶら             |

今月の一平均栄養価

|            |      |           |     |          |     |
|------------|------|-----------|-----|----------|-----|
| エネルギー kcal | 579  | 鉄 mg      | 2.1 | ビタミンC mg | 28  |
| たんぱく質 g    | 25.6 | 亜鉛 mg     | 2.9 | 食物繊維 g   | 5   |
| 脂質 g       | 19.8 | ビタミンA µg  | 227 | 食塩相当量 g  | 1.7 |
| カルシウム mg   | 323  | ビタミンB1 mg | 0.4 |          |     |
| マグネシウム mg  | 84   | ビタミンB2 mg | 0.5 |          |     |