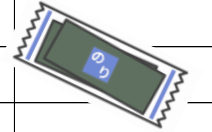




9月のめあて 準備・後片付けをきちんとしよう！



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (火)	そばろごはん		こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー	585 kcal
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	24.2 g
	あつやきたまご		さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	21.3 g
	ドしみそサラダ			あぶら ごまあぶら	みそ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
2 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー	643 kcal
	にくじゃが		じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質	22.4 g
	てっかみそ		さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質	23.4 g
	ふうみづけ							キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3 日 (木)	オリジナルパッケージのり	ごはん	こめ						エネルギー	672 kcal
	★あじつけのり	さとう			かつおぶし	のり いりこ こんぶ		しいたけ	たんぱく質	27.7 g
	あさりととうふのみそしる				あさり とうふ みそ		えのきたけ ねぎ	脂質	25.8 g	
	レバーいりメンチカツ	パンこ（こむぎ） こむぎこ でんぷん	あぶら		ぶたにく		たまねぎ	食塩相当量	2.1 g	
	アーモンドあえ	うとさ	アーモンド				こまつな にんじん もやし			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	598 kcal
	やさしいじる		じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	たんぱく質	22.0 g
	さけのみそづけやき		さとう		さけ みそ				脂質	15.4 g
	たくあんあえ		さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	食塩相当量	2.0 g
	ぶどうゼリー		さとう					ぶどう		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
7 日 (月)	えだまめごはん		こめ					えだまめ	エネルギー	602 kcal
	なめこのみそしる				とうふ みそ		チンゲンサイ	なめこ だいこん	たんぱく質	24.2 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	21.4 g
	かたぬきチーズ					チーズ			食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
8 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	603 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる				たまご とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	24.9 g
	いかのたつたあげ		でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質	19.5 g
	くきわかめともやしのサラダ			あぶら ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
9 日 (水)	カレーあじごはん		こめ	あぶら					エネルギー	656 kcal
	キーマカレー		じゃがいも こめこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース りんご しょうが	たんぱく質	24.0 g
	ふくじんあえ		さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす しそ	脂質	20.6 g
	ミルクデザート		さとう でんぷん			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
10 日 (木)	うめごはん		こめ さとう でんぷん					うめ	エネルギー	627 kcal
	つみれじる		でんぷん さとう	あぶら	いわし たら とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	24.2 g
	なつやさいとくるまふのあげに		でんぷん さとう くるまふ（こむぎ）	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質	21.6 g
	ぶどう							ぶどう	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
11 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	619 kcal
	こまつなのみそしる				とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	25.0 g
	ししゃもフライ （1～2年1本、3～6年2本）		パンこ（こむぎ） こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも			脂質	23.6 g
	やさいのきんぴら		じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
14 日 (月)		ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが グリンピース しいたけ	エネルギー	578 kcal
		なるといりしりとりスープ	じゃがいも		なると（魚）		こまつな	コーン もやし しめじ	たんぱく質	22.2 g
		コーンシューマイ (1～2年1コ、3～6年2コ)	でんぷん さとう パンこ（こむぎ） こむぎこ でんぷん	あぶら	たら とうふ			たまねぎ コーン	脂質	17.5 g
		ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	さくら 1・2 なし	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー	632 kcal
		ぶたキャベツじる			なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ キャベツ しょうが	たんぱく質	29.3 g
		さばのてりやき	さとう		さば				脂質	25.2 g
		きりこんぶのにつけ	しらたき さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ（大豆）	こんぶ	にんじん		食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (水)		ごはん	こめ						エネルギー	631 kcal
		チンゲンサイととうふのスープ	はるさめ		とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	たんぱく質	22.0 g
		さかなとだいのすのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	19.3 g
		ピーチシャーベット	さとう					もも	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (木)		こくとうロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー	627 kcal
		とりにくとしめじの とうにゅうシチュー	こめこ	あぶら	ベーコン とりにく とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	24.0 g
		アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり	脂質	24.2 g
		なし						なし	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	1 年生 なし	ごはん	こめ						エネルギー	622 kcal
		たまごいりちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら	うすらのたまご ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ	たんぱく質	25.2 g
		あまえびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質	25.4 g
		もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (木)	うさぎの形の食べ物やお団子が入った白玉汁の『お月見こんだて』です♪									
		ごはん	こめ							
		おつきみだんごじる	もちごめ こんにゃく		とりにく かまぼこ（魚）		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	22.5 g
		うさぎがたハンバーグ のケチャップソース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	16.9 g
		しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
		じゅうごやデザート	さとう	あぶら		かんてん		みかん レモン		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (金)		なかよしウォークのため給食なし。お弁当の用意をお願いします。								
28 日 (月)		ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー	662 kcal
		カレーなんばん	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	たんぱく質	24.5 g
		かぼちゃとひきにくフライ	パンこ（こむぎ） こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	脂質	22.3 g
		えだまめ						えだまめ	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (火)	6 年生 なし	ごはん	こめ						エネルギー	668 kcal
		あきなすのみそじる			なまあげ みそ			なす えのきたけ たまねぎ	たんぱく質	23.6 g
		さんまのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	さんま				脂質	27.6 g
		ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (水)		ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal
		マーボーライスのぐ	さとう でんぷん げんまいこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく とりにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	26.3 g
		きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質	21.1 g
		れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。