





9がつのこんだて

相馬市立日立木小学校

9月	メニュー	おもなざいりょう				熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		あか(血や肉になる)	きいろ(エネルギーになる)	みどり(からだの調子を整える)	調味料				
1月	麦ごはん とりにくのたつたあげ 牛乳 豆もやしのキムチあえ とうがんのたまごスープ	とりにく とうふ 牛乳 たまご	こめ むぎ ごま油 ごま でんぶん 油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん レタス とうがん 白菜キムチ 大豆もやし きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 コンソメ	639	27.1	15.2	2.3
2火	塩ラーメン ごぼうサラダ パナナ 牛乳	豚肉 赤小坂 牛乳 ツナ	中華麺 ホールコーン マヨネーズ	メンマ きくらげ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり パナナ	塩 こしょう 塩ラーメンスープ	657	27.4	10.4	2.5
3水	さんまのかばやきどん おひたし 牛乳 わかめ汁	さんま わかめ とうふ 牛乳 にぼし みそ	こめ じゃがいも でんぶん 油	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ 酒 さとう みりん	718	27.7	27.3	2.2
4木	コッペパン いちごジャム 手づくりグラタン チンゲンさいのスープ 牛乳 ソフトヨーグルト	むきえび とりにく ベーコン 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	コッペパン マロニー マカロニ バター パン粉	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ちんげん菜 えのき パセリ	ベシヤメルルウ 塩 こしょう	636	27.0	18.2	3.2
5金	チキンライス マロニースープ 牛乳 ヨーグルトサラダ	とりにく ナルト ぶたにく 牛乳 ヨーグルト	こめ パター ホールコーン マロニー ホイップクリーム	グリーンピース きくらげ 玉ねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	613	20.5	16.3	2.5
8月	麦ごはん シャけのマヨネーズ焼き 牛乳 えだまめいりおひたし みそ汁	シャけ 粉チーズ 牛乳 みそ にぼし	こめ むぎ じゃがいも パン粉 こんにゃく マヨネーズ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん だいこん パセリ えだまめ こまつな もやし ごぼう ねぎ 白菜	白ワイン 塩 こしょう	637	26.3	21.6	2.3
9火	麦ごはん すぶた ぶりかけ 牛乳 みそ汁 オレンジ	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳 みそ かつお	こめ むぎ でんぶん 油 ごま油	干しいたけ しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン ねぎ こまつな	ケチャップ ぶりかけ しょうゆ さとう 酢	657	23.9	21.5	3.0
10水	宿泊活動のため おべんとう 持参								
11木	宿泊活動のため おべんとう 持参								
12金	宿泊活動のため おべんとう 持参								
16火	麦ごはん さばのしおやき おかかあえ 牛乳 とうふとしいたけのちゅうかスープ	さば とうふ かつお 牛乳 ナルト	こめ むぎ ごま油 じゃがいも 油	干しいたけ しょうが たけのこ にんじん あおな ほうれんそう もやし	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	607	37.7	17.5	1.9
17水	チャーハン ワンタンスープ 牛乳 とちおとめアイス	ぶたにく ナルト やきぶた 牛乳 肉入りワンタン	こめ 油 ごま油 とちおとめアイス	きくらげ メンマ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ニラ ねぎ たけのこ	しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう 中華味	688	24.1	21.6	1.8
18木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ぶどう シーザーサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ	食パン ホールコーン パン粉 ブルーベリージャム じゃがいも	レタス きゅうり 玉ねぎ にんじん こまつな ピオーネ パセリ	シーザードレ 塩 こしょう	662	24.4	25.7	3.1
19金	麦ごはん とりにくのてりやき レタス ブチトマト ひじきのいりに 牛乳	とりにく さつまあげ 牛乳	こめ むぎ こんにゃく 油	芽ひじき えだまめ レタス ブチトマト にんじん ごぼう	しょうゆ 酒 みりん さとう	641	32.6	16.7	1.6
22月	とりごもくごはん ごまネーズあえ 牛乳 さつま汁	とりにく ハム 油あげ みそ 牛乳 とうふ ごま にぼし	こめ こんにゃく さつまいも マヨネーズ	にんじん ごぼう キャベツ もやし ほうれんそう だいこん ねぎ	しょうゆ	654	23.9	20.2	3.6
24水	麦ごはん まぐろのケチャップ煮 だいこんサラダ なめこ汁 牛乳	まぐろ カニかま とうふ 牛乳 ごま みそ にぼし	こめ むぎ でんぶん	生姜 だいこん きゅうり レタス なめこ ねぎ	しょうゆ さとう ケチャップ 青じそドレ	630	32.1	16.5	1.6
25木	ピザトースト クラムチャウダー  なし 牛乳	ウインナー ベーコン あさり 牛乳 チーズ	厚切り食パン じゃがいも ホールコーン	玉ネギ ピーマン にんじん なし	ピザソース 塩 こしょう ベシヤメルルウ	672	28.5	23.5	3.2
26金	かきあげどん あさずけ みそ汁 牛乳	いか ちくわ とうふ にぼし 牛乳 たまご 塩こんぶ みそ	こめ てんぷら粉 油 さつまいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ だいこん きゅうり もやし	しょうゆ 酒 みりん さとう	621	20.6	14.3	2.7
29月	にんじんライス ミラノカツ 牛乳 きゃべつのせんざり ミネストローネ	とりにく ベーコン 粉チーズ 牛乳 油あげ たまご	こめ ホールコーン パン粉 じゃがいも 油 小麦粉	ホールのトマト にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ パセリ	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	631	18.2	20.3	1.6
30火	ぶたどん ゆかりすけ すまし汁 牛乳	ぶたにく とうふ かつお 牛乳	こめ 糸こんにゃく 油	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり えのき 小ねぎ	しょうゆ 酒 みりん ゆかりの素 塩	559	23.6	13.4	2.2

*材料等の都合により、こんだてが変更になることがあります。
*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。



一人あたりの栄養素基準値	640	24	19.5	2.5
当月平均	642	26.6	19.0	2.3