

# 9がつのこんだて



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
		血やにくになる	ちからやねつになる	からだの調子を整える				
1金	★カルシウムアップ献立★ きのこカレー 海そうサラダ ヨーグルト	チーズ ヨーグルト ぶたにく 牛乳	ごはん 油 ゴマ ドレッシング	しょうが じゃがいも にんじん レタス きゅうり	734	27.8	19.4	3.3
4月	麦ごはん チキンのオニオンマスタードかけ キャベツあえ 豆腐とえのきのスープ	バター 豆腐 とりにく ぶたにく 牛乳	ごはん ドレッシング 酒 かたくりこ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん えのき	693	31.1	21.9	2.8
5火	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ポパイサラダ わかめのみそ汁	さけ ハム 油あげ チーズ 牛乳	ごはん ゴマ みそ さとう 油 ゴマ	ほうれんそう きゅうり もやし えのき ねぎ	674	30.2	21.7	2.8
6水	ジャージャーめん もずくスープ 巨峰	ぶたにく ベーコン 卵 牛乳	めん かたくりこ みそ さとう ゴマ油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし	653	30.8	20.2	2.6
7木	フレンチトースト ツナとひじきのサラダ ワンタンスープ	とりにく バター 卵 牛乳	パン さとう ドレッシング	レタス きゅうり にんじん もやし ねぎ には	612	25.9	20.4	2.8
8金	中華丼 わかめスープ 豆もやしのキムチあえ	ぶたにく 卵 豆腐 牛乳	ごはん ゴマ油 さとう かたくりこ ゴマ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲン菜 豆もやし きゅうり ねぎ	626	30.4	17.4	3.1
11月	★鉄アップ献立★ 麦ごはん てりやきハンバーグ レタス ほうれん草とあさりのスープ ラフランスゼリー	あいびきにく ベーコン 牛乳	ごはん ゴマ油 さとう かたくりこ みりん	レタス にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	656	26.9	19.3	2.8
12火	★日本型食生活の日★ 麦ごはん さんまのかば焼き 磯あえ 豚汁	豆腐 ぶたにく 牛乳	ごはん さとう ゴマ みそ みりん	じゃがいも にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし こまつな	727	27.3	26.7	2.2
13水	五目うどん さつまいもと煮干しの揚げ煮 ミックスフルーツゼリー	ぶたにく 牛乳 油あげ	うどん みそ ゴマ さとう かたくりこ みりん	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん さつまいも 青大豆 しいたけ	741	32.9	18.7	3.13
14木	コッペパン ジャム いかときゅうりのマリネ ミネストローネ	ベーコン チーズ マーガリン 牛乳	パン みそ ゴマ マカロニ ドレッシング	レタス きゅうり 赤たまねぎ にんじん じゃがいも	615	24.5	19.6	3.0
15金	★かみかみ献立★ 麦ごはん 五目きんぴら チキンカツ パックソース せんキャベツ	とりにく 卵 牛乳	ごはん ゴマ油 かたくりこ さとう さけ ゴマ 油 みりん	ごぼう キャベツ にんじん えだまめ さつまあげ	734	31.2	22.2	1.6
18月	敬老の日							
19火	麦ごはん ほっけの塩焼き 即席漬け 肉じゃが	ぶたにく ほっけ 牛乳	ごはん 油 さとう 酒 みりん	キャベツ じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	644	26.7	15.8	1.8
20水	おへんとうの白 (3日間) ※5・6年生宿泊活動のため							
21木								
22金								
25月	肉みそ丼 きゅうりのピリ辛漬け なすのみそ汁	ぶたにく 牛乳	ごはん みそ 酒 さとう 油 ゴマ油 油あげ	なす きゅうり じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	615	23.7	16.5	2.57
26火	にんじんライス さばのたつた揚げ なめこ汁	とりにく さば とうふ 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ 酒 みそ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ しいたけ	646	23.4	25.8	2.28
27水	カレーうどん ナムル なし	とりにく ハム 牛乳 油あげ	うどん かたくりこ ゴマ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし こまつな しいたけ	615	29	16.2	4.0
28木	てりやきサンドパン クラムチャウダー かぼちゃのプリン	とりにく ベーコン バター 牛乳	パン 酒 みりん	しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ レタス	715	30.2	25.1	2.9
29金	ツナピラフ トマトサラダ キャベツと卵のスープ	ベーコン ウィンナー 卵 バター チーズ 牛乳	ごはん 酒 ドレッシング	にんじん レタス きゅうり キャベツ たまねぎ トマト	623	25.6	22.8	2.5

\*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。  
 \*表示している栄養量は、中学年を基準とした値です。  
 \*20日(水)～22日(金)はお弁当持参です。よろしくお願いします。



一人当たりの基準値	640	24.0	19.5	2.5
一日の平均値	666	28.1	20.6	2.7