



9月こんだてよていひょう



日曜日 曜日の まいにち 毎日	こんだてめい 献立名	主な材料名 さいりょうめい			その他の材料 たさいりょうめい 調味料など	エネルギー (Kcal) しょうえん 質量
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし 主に体の調子を整える		
1 金	ごはん カレー 花野菜サラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ブロッコリー カリフラワー みかん	カレーウ ちゅうのうソース クチャップ チャツネ ドレッシング	713 1.8
4 月	ごはん 生揚げの中華煮 ワンタンスープ	ごはん さとう あぶら でんぷん ★にくいりワンタン あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ さけ オイスターソース しょうゆ しお がらスープ	677 2.2
5 火	ごはん 鶏の塩麹炒め レモン和え みそ汁	ごはん おおむぎ あぶら しらたき さとう	とりにく	にんにく しょうが しめじ いら ねぎ ごまつな にんじん もやし れもんかじゅう わかめ あぶらあげ みそ	さけ しおこうじ みりん しちみつがらし しょうゆ けずりぶし	636 2.0
6 水	コッパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきもち クリームスープ	コッパン あぶら じゃがいも バター こおむぎこ	ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん たまねぎ ブロッコリー	こしょう クチャップ ワイン カレーこ こしょう しお こしょう	701 2.0
7 木	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ピーマン炒め かきたまスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ピーマン あぶら でんぷん	しろみざかな ハム たまご	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	しょうゆ す トウパンジャン しお こしょう がらスープ しょうゆ しお さけ がらスープ	639 1.9
8 金	キャベツサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	スパゲティ あぶら ★むしケーキ	とりにく セラチン	たまねぎ なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ	がらスープ ワイン しょうゆ しお こしょう ドレッシング	689 1.8
世界の料理紹介 【韓国】						
11 月	ごはん ヤンニョムチキン 小松菜のナムル トック	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さ とう みずあめ ごま あぶら ★トック でんぷん	とりにく	にんにく ごまつな もやし にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	クチャップ しょうゆ コチュジャン す しょうゆ す しお こしょう しょうゆ さけ がらスープ	681 1.9
12 火	ごはん 味付けのり 肉じゃが みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	★あじつけのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ だいこん ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	613 1.9
13 水	食パン チョコクリーム ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのガーリックソテー キャベツのスープ	しょくパン あぶら あぶら	★ハンバーグ ベーコン とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	★チョコクリーム デミグラスソース クチャップ ウスターソース ワイン こしょう ワイン しょうゆ しお こしょう しょうゆ がらスープ	639 2.5
14 木	ごはん 揚げぎょうざ 鶏肉のオイスターソース炒め 冬瓜のスープ	ごはん ★ぎょうざ あぶら あぶら さとう はるさめ あぶら	とりにく ぶたにく ゆば	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ピーマン とうがん しょうが しいたけ チンゲンサイ	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう がらスープ さけ しお こしょう がらスープ	628 1.8
15 金	ごはん さばのみぞれ煮 ひじきの和え物 ごま汁	ごはん さとう さとう あぶら さつまいも こんにゃく ごま	さば ひじき とうふ みそ	だいこん しょうが スイートコーン キャベツ ごぼう にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す けずりぶし	651 2.6
19 火	ごはん コロック(ソース) 添え野菜 肉団子のみそ汁	ごはん あぶら でんぷん	★コロック とりにく みそ	キャベツ にんじん しょうが ねぎ だいこん ほうれんそう まいたけ	ちゅうのうソース しお けずりぶし	627 1.9
いばらき美味しおDayは、減塩メニューの日						
20 水	ごはん ブルコギ チンゲンサイのスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ いら パプリカ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	さけ しょうゆ コチュジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	656 1.8
21 木	ごはん 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼう もやしとベーコンのみそ汁	ごはん マヨネーズ こんにゃく さとう あぶら	さけ チーズ クリーム とりにく	ごぼう にんじん もやし にんじん ねぎ	ワイン こしょう しょうゆ さけ けずりぶし	665 2.3
22 金	ちゃんぽん種(ソフト麺) (ちゃんぽんスープ) 春巻き ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん でんぷん あぶら ★はるまき あぶら	ぶたにく えび いか なると さつまあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ ゆでほしだいこん きゅうり えだまめ	しお こしょう しょうゆ とんこつラーメンスープ ドレッシング	625 2.0
日本の食べ物の旅 【愛知県】						
25 月	ごはん チキンみそカツ ポイルキャベツ 八杯汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ふ	とりにく たまご みそ とうふ	キャベツ しいたけ えのきだけ ねぎ こまつな	しお こしょう みりん さけ しお さけ しょうゆ けずりぶし	698 2.1
26 火	ごはん 三色そばろ(鶏そばろ) (にんじんと油揚げの煮物) (おひたし) かにかまのみそ汁	ごはん おおむぎ さとう あぶら さとう さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ しめじ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし けずりぶし	610 2.3
リクエスト献立【寺原小学校】						
27 水	ココア揚げパン シチュー 海藻サラダ(ドレッシング)	コッパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく きゅうにゅう クリーム ★かいそうミックス	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ スイートコーン	しお こしょう ドレッシング	695 2.4
28 木	ごはん にらまんじゅう 青梗肉絲 もやしの中華スープ	ごはん ★にらまんじゅう でんぷん あぶら さとう あぶら	ぶたにく とりにく	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ さけ オイスターソース みりん さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	607 1.7
お月見献立						
29 金	ごはん いわしの蒲焼き ごま和え いもの子汁	ごはん でんぷん あぶら さとう さとう ごま さといも こんにゃく	いわし とうふ みそ	もやし ほうれんそう にんじん にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん けずりぶし	645 1.9

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。



栄養素	基準量(3・4年生)	9月の平均
エネルギー(kcal)	650	654
しょくえん(g)	20	20