



# 9月 こんだてざいりょうひょう

日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1 火	てり焼きバーガー	○	とりにく,ぶたにく		パンズパン,さとう	しょくぶつあぶら		たまねぎ,にんにく,しょうが
	青菜と大豆のサラダ		だいず			こめあぶら	ほうれんそう,にんじん	キャベツ
	ABCスープ		ベーコン		じゃがいも,マカロニ		にんじん,パセリ,ブロッコリー	たまねぎ
2 水	ごはん	○			こめ			
	かぼちゃひき肉フライ		ぶたにく		パンこ,かたくりこ,こむぎこ,みずあめ	こめあぶら	かぼちゃ	たまねぎ
	ゆかりあえ						にんじん	キャベツ,きゅうり
	もずくのみそ汁		あぶらあげ,とうふ,みそ	もずく				えのきたけ,ねぎ
3 木	ごはん	○			こめ			
	鰯の梅煮		いわし		さとう,かたくりこ			うめ
	カラフルサラダ					こめあぶら	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,えだまめ
	沢煮わん		ぶたにく		しらたき		にんじん,みずな	たけのこ,こぼろ,えのきたけ,ねぎ
4 金	チキンライス	○	とりにく		こめ,さとう	こめあぶら	にんじん,トマトピューレ	たまねぎ,グリーンピース
	グリーンサラダ					こめあぶら	ブロッコリー,こまつな	キャベツ,きゅうり
	コーンチャウダー		ベーコン	ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃがいも		にんじん,パセリ	たまねぎ,コーン
7 月	ごはん	○			こめ			
	ほっけの塩焼き		ほっけ					
	小松菜の中華炒め		ぶたにく		しらたき,さとう	ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	たけのこ
	キムチチゲ		ぶたにく,あぶらあげ,とうふ				にら	キムチ,だいこん,ねぎ
8 火	ごはん	○			こめ			
	韓国風から揚げ		とりにく		さとう,かたくりこ	こめあぶら		
	海そうサラダ		ツナ			ごまあぶら,ごま	にんじん	かいそうミックス,きゅうり,キャベツ
	もやしのごまみそ汁		あぶらあげ,みそ		じゃがいも	ねりごま,ごまあぶら	にんじん,こまつな	もやし
9 水	ビビンバ	○	ぎゅうにく,たまご		こめ,さとう,てんぷん	ごまあぶら,ごま	にんじん,ほうれんそう	ぜんまい,ほししいたけ,もやし,ねぎ
	中華スープ		とうふ,ぶたにく		はるさめ		にんじん,チンゲンサイ	メンマ
	夏みかんゼリー				さとう			なつみかん
10 木	ごはん	○			こめ			
	鱈のスパイシー揚げ		たら		かたくりこ	こめあぶら		にんにく,しょうが
	のりナッツあえ			のり		アーモンド	こまつな,にんじん	キャベツ
	具だくさんみそ汁	あつあげ,みそ		じゃがいも	ごま油		つきこんにゃく,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
11 金	カレー南蛮うどん	○	とりにく,あぶらあげ		ゆでうどん		にんじん	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ
	野菜入りシュウマイ		とりにく,ぶたにく		パンこ,こむぎこ,さとう		ほうれんそう,にんじん	コーン,たまねぎ,しょうが
	塩もみ						にんじん	きゅうり,キャベツ
14 月	中華風まぜごはん	○	ぶたにく		こめ,さとう	ごまあぶら	にんじん	たけのこ,ほししいたけ,えだまめ
	昆布あえ			しおこんぶ		ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	だいこん,きゅうり
	ギョウザスープ		フチぎょうざ,ベーコン			ごまあぶら	にんじん,チンゲンサイ	たけのこ,もやし,ねぎ
	アーモンド小魚		にほし		さとう	アーモンド,ごま		
15 火	ごはん	○			こめ			
	ピーマンメンチ		ぶたにく		パンこ,さとう,かたくりこ,こめこ	こめあぶら	ピーマン	たまねぎ,しょうが,にんにく
	ごま酢あえ				さとう	すりごま	こまつな,にんじん	もやし
	じゃがいものみそ汁		あつあげ,みそ	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ
16 水	ごはん	○			こめ			
	鮭の塩糺焼き		さけ					
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,さとう	ごまあぶら		きゅうり,キャベツ
	どさんこスープ	ぶたにく,みそ	わかめ		ごまあぶら	にんじん	もやし,ねぎ,メンマ,コーン	



17 木	米粉パン			こめこパン, さとう			ハイン
	アンサンブルエッグ	たまご, ベーコン	チーズ, ぎゅうにゅう	さとう, かたくりこ, じゃがいも	しょくぶつあぶら		たまねぎ
	ビーンズサラダ	ツナ		さとう	こめあぶら	フロccoli	きゅうり, コーン
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも, さとう, マカロニ	こめあぶら	トマト, パセリ	セロリー, たまねぎ, キャベツ
18 金	ごはん			こめ			
	鰯の南蛮漬	かれい		さとう, かたくりこ, こむぎこ	こめあぶら, こめあぶら		たまねぎ, しょうが
	おひたし	かつおぶし				ほうれんそう	もやし, コーン
	塩五目汁	あつあげ		じゃがいも	ごま油	にんじん	だいこん, つきこんにゃく, こぼろ, ねぎ
23 水	ごはん			こめ			
	五目肉団子	とりにく, ぶたにく			なたねあぶら, こま	にんじん	ごぼう, たまねぎ, にんにく, しょうが, りんご
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ		こめあぶら, こま		きりぼしだいこん, キャベツ, きゅうり
	小松菜のみそ汁	あぶらあげ, とうふ, みそ				こまつな	えのきたけ, だいこん
24 木	ごはん			こめ			
	鱈のみそアーモンド	たら, みそ		かたくりこ, さとう	こめあぶら, アーモンド		
	のり酢あえ	ツナ	のり		ごま	こまつな, にんじん	キャベツ
	けんちん汁	とうふ			ごめあぶら	にんじん	だいこん, つきこんにゃく, こぼろ, ねぎ, ほししいたけ
25 金	トマトスバゲティー	ウィンナー		こめこめん, さとう	こめあぶら	にんじん, トマトピューレ, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム, セロリー
	フルーツサラダ				こめあぶら		キャベツ, きゅうり, なつみかん
	お米のババロア	とうにゅう, だいすこ		みずあめ, さとう, こめこ	しょくぶつあぶら		みかん
28 月	ごはん			こめ			
	きのこ信田	とりにく, あぶらあげ		パンこ, かたくりこ, さとう		にんじん	しいたけ, たまねぎ, こんにゃく, しめじ
	かわりきんぴら	さつまあげ		じゃがいも, さとう	こめあぶら	さやいんげん	れんこん
	うどん汁	とりにく		うどん		にんじん	ほししいたけ, はくさい, こぼろ, ねぎ
29 火	ごはん			こめ			
	鯖のごま揚げ	さば		かたくりこ	こめあぶら, こめあぶら		しょうが
	梅おかかあえ	かつおぶし				ほうれんそう, にんじん	もやし, うめびしお
	豆腐そぼろ汁	とうふ, あぶらあげ		かたくりこ		みずな	だいこん, えのきたけ, ねぎ
30 水	チキンカレーライス	とりにく		こめ, むぎ, じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ
	コールスローサラダ				こめあぶら	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン
	フルーツのジュレあえ			カットゼリー			おうとう, みかん, パイン

摂取基準 (文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	638 kcal	
たんぱく質	25.8 g	24.2 g	
カルシウム	350 mg	368 mg	



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

がくりよく たいりよく  
**学力も体力もアップ!?**

ちよう しょく  
**朝食のすすめ**

ちようしょく まいにち たひと  
朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、たいりよく うんどうのうりよく がくしょう  
力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

