

9月のこんだてひょう (19回)

黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
4月	ドライカレーライス		鶏ひき肉, 大豆	米, 油, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	624
	レモンドレッシングサラダ	○		油, さとう	キャベツ, にんじん, コーン缶, レモン(果汁, 生)	21.2
	果物(りんご)				りんご	
5月	豆腐の中華あんかけ丼		豚肉, 豆腐	米, ごま油, さとう, でんぶ	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ	604
	春雨ともやしのスープ	○	鶏もも肉	はるさめ, ごま油	もやし, にんじん, こまつな	22.8
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	きゅうり, だいこん	
6月	なすのミートソーススパゲッティ		豚ひき肉, 大豆	スパゲティ, 油, 米粉	なす, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶, トマトピューレ	684
	ジェノバサラダ	○		じゃがいも, オリーブ油, 油, さとう	きゅうり, にんじん, コーン缶, 赤ピーマン, 玉ねぎ	23.4
	アップルゼリー		粉寒天	さとう	りんごジュース	
7月	ツナサンドトースト		ツナ缶	厚切り食パン, マヨネーズ(エッグケア)	玉ねぎ, レモン(果汁, 生)	638
	ポークビーンズ	○	白いんげん, ベーコン, 豚肉	油, でんぶ, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん	24.8
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	コーン缶, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
8月	ご飯			米		578
	鶏肉のてり焼き	○	鶏肉	さとう, 油	しょうが	24.1
	菊の花おひたし なすのみそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		ほうれんそう, はくさい, にんじん, きくの花 なす, みずな	
11月	ガーリックライス			米, オリーブ油, バター	にんにく, パセリ	610
	魚のアクアパッツア	○	しら, あさり	オリーブ油	にんにく, トマト, 玉ねぎ, パセリ	28.2
	イタリアンスープ		ベーコン, 鶏もも肉, 粉チーズ, 卵	油, 生パン粉	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, ほうれんそう	
12月	とうもろこしご飯			米, 油	とうもろこし	589
	とうがんとじゃが芋のそぼろ煮	○	豚ひき肉	油, じゃがいも, さとう, でんぶ	とうがん, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	20.8
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, コーン缶, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	
13月	黒砂糖パン			黒砂糖パン		557
	夏野菜のチーズ焼き	○	ピザ用チーズ	じゃがいも, オリーブ油	かぼちゃ, にんにく, 玉ねぎ, ズッキーニ, ミニトマト	18.8
	コーンチャウダー		ベーコン, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, コーン缶, パセリ	
14月	ご飯			米		588
	魚のピリ辛焼き	○	メルルーサ	さとう, 油	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ	24.6
	ビーフン炒め		ベーコン	油, ごま油, ビーフン	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, ピーマン	
15月	中華スープ		豚ひき肉, みそ	油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, たら	575
	高菜チャーハン		豚ひき肉	米, ごま油, 油	たかな漬, にんじん, 干しいたけ, しょうが, にんにく, 長ねぎ	19.8
	タイビーエン	○	豚肉, むきえび	はるさめ, ごま油	長ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, 干しいたけ, こまつな	
青のりポテト		あおのり	じゃがいも			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
19月	ご飯			米		630
	肉豆腐	○	豚肉, 豆腐	油, 糸こんにやく, さとう, でんぶ	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	24.6
	もやしと小松菜のごま酢あえ			白ごま, さとう	もやし, こまつな	
	アセロラゼリー		粉寒天	さとう	アセロラジュース	
20月	ミルクパン			ミルクパン		680
	すごもり卵	○	ベーコン, 卵, ピザ用チーズ		キャベツ	27.0
	かぼちゃのマリネ			油	かぼちゃ, 玉ねぎ, 赤ピーマン	
21月	クリームスープ		ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぶ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, パセリ	
	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ	米, 油, さとう, でんぶ, ごま油	にんじん, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, にんにく, しょうが, ピーマン, 長ねぎ	613
	めかたま汁		卵, めかぶ	でんぶ	にんじん, たけのこ, えのきたけ, こまつな	22.5
22月	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
	炒めそばの五目あんかけ		豚肉, うずら卵(水煮缶詰), いか短冊, むきえび	油, むし中華めん, でんぶ	にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい	655
	スパイシーポトビーンズ	○	大豆	油, じゃがいも, でんぶ		25.5
25月	果物(ぶどう)				巨峰	
	なっぺめし			米, 油, 白ごま	こまつな	605
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭, みそ	さとう	玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, にんじん, もやし, コーン缶	27.5
26月	どさんこ汁		豚肉, 豆腐, 生わかめ, みそ	じゃがいも, こんにやく, バター	にんじん, コーン缶	
	果物(なし)				なし	
	焼きうどん	○	豚肉, いか, かつお削り節(おかか)	油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	571
27月	かぼちゃのいとこ煮		あずき(乾)	さつまいも, さとう	かぼちゃ	24.5
	大根のみそ汁		わかめ, 油揚げ, みそ		だいこん	
	はちみつレモントースト			食パン, バター, はちみつ	レモン(果汁, 生)	557
28月	ズッキーニとタラのフリット	○	たら	油, 小麦粉, でんぶ, 油	ズッキーニ	21.1
	ミネストローネ		ベーコン, 白いんげん	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, トマト缶, パセリ	
	豚キムチ丼	○	豚肉	米, ごま油, さとう	しょうが, にんにく, はくさい(キムチ漬け), 長ねぎ, もやし, にんじん, えのきたけ, 干しいたけ, たら	586
29月	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ(生)		たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ	23.8
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	
	さつま芋ご飯			米, さつまいも		634
15月	ししゃものごま焼き	○	ししゃも	油, 白ごま		19.1
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
	きなこ団子		きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう		

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。