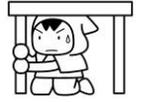


# 9月分 よていこんだてひょう ようちえん



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ(%)	食塩 相当量 (g)	
		カや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
2 木	ごはん 牛乳 焼き肉丼の具 ぼうぎょうざ みそ汁	こめ あぶら さとう こまあぶら パン粉 でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ とりにく	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しらたき もやし にら りんご	528	22.7	19.1	2.2	
3 金	スパゲティミートソース 牛乳 大根サラダ 冷凍みかん 小魚アーモンド	ゆでめん あぶら さとう アーモンド	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ハム かたくちいわし	きゅうり みかん にんじん たまねぎ トマト グリンピース えのきたけ だいこん	484	25.5	17.1	1.6	
6 月	ごはん 牛乳 みそチキンカツ 野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン えのきたけ ほうれんそう	522	26.9	17.2	2.0	
7 火	ごはん ひじき入り肉みそ 牛乳 のりずあえ みそ汁	こめ あぶら さとう こま こまあぶら	ぶたにく だいず ひじき あかみそ ぎゅうにゅう のり ツナ わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン だいこん葉 キャベツ こまつな	461	20.8	15.0	2.1	
8 水	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポー ク もやしと春雨のサラダ みかんゼ リー	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ゼリー	うずらたまご ぶたにく レンズまめ しじつ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし セロリー しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	519	18.0	16.8	2.1	
9 木	ごはん かん国風味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 春巻き なし	こめ あぶら こまあぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ グリンピース なし	600	21.8	25.3	2.0	
10 金	バターロールパン 牛乳 キャベツメンチ イタリアンサラダ コンソメスープ	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ だいず ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ コーン こまつな	471	19.9	22.0	2.2	
13 月	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー オレンジジュース	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールー	レンズまめ とり肉 ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン もやし ほうれんそう	549	20.9	14.2	1.5	
14 火	【まごはやさしいこんだて】 ごはん 牛乳 あじフライ 和風サラダ とん汁	こめ あぶら こま じゃがいも こむぎこ パン粉	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく なまあげ わかめ しろみそ あかみそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	525	22.3	17.7	1.9	
15 水	ちゅうかどん 牛乳 ぎょうざ 春雨スープ	こめ あぶら こまあぶら でんぷん はるさめ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか えび とり肉 とうふ	こまつな にら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし さやいんげん	523	23.4	17.0	2.0	
16 木	ごはん 牛乳 カレーコロケ 納豆あえ みそ汁	こめ じゃがいも あぶら こま こむぎこ パン粉 こめこ さとう	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ わかめ しろみそ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ	518	17.5	18.1	1.9	
17 金	【中学1の1リクエスト】黒糖パン 牛乳 からあげ 冷しゃぶうどんサラ ダ コーンスープ 富士山ゼリー	パン でんぷん あぶら うどん こま パター こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 スキムミルク ぶたにく	しょうが フロッコリー キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン	570	21.8	22.1	2.1	
21 火	【お月見にちなんだこんだて】 さつまいもごはん 牛乳 ちくわのからあげ けんちん汁 お月見ゼリー	こめ さつまいも こま でんぷん あぶら さといも こまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	470	14.7	15.6	1.8	
22 水	ごはん 牛乳 さけキャベツフライ 肉じゃが みそ汁	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ だいず たまご	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース もやし ほうれんそう キャベツ	554	20.6	20.4	2.2	
24 金	はちみつレモントースト 牛乳 煮込みハンバーグ ハムと野菜のスー プ フルーツあんじん	パン パター さとう はちみつ あぶら でんぷん じゃがいも あんにん	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず ぶたにく	しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ	496	16.8	20.2	2.1	
27 月	振替休業日								
28 火	ごはん 牛乳 すずきのチリソースが け ごぼうと白滝のツルツル炒め かきたま汁 チーズ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき とりにく とうふ たまご チーズ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう しらたき さやいんげん にら ほししいたけ	531	27.0	19.8	2.2	
29 水	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ チャプチェ 王様のスープ	こめ さとう でんぷん マロニー あぶら こま パン粉 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にら	510	20.5	17.7	2.1	
30 木	【中学1の2リクエスト】 発芽玄米入りごはん 牛乳(ミルメーク) ユーリンチー チーズサラダ キムチスープ	こめ あぶら でんぷん さとう こまあぶら じゃがいも ミルメーク	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ぶたにく とうふ しろみそ	ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく ほししいたけ	547	21.0	19.8	2.0	
※都合により、献立を変更することがあります。									
					学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満

