

令和3年度 9がつこんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材	
				あか	さいろ	みどり			
1	水		カレーライス ツナひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	こめ はいがまい ごま ごまあぶら あぶら さとう こめこ じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり りんご キャベツ	681 21.3	卵 小魚	
2	木		ごまだれうどん キャロットむしパン	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう	うどん ねりごま ごま ごまあぶら はちみつ こめこ バター さとう	もやし にんじん オレンジジュース ホールコーン	587 22.1	魚類 きのこ類	
3	金		★きなこあげパン ワンタンスープ ★おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ こなかんてん	こめこばん さとう あぶら わんだんのかわ ごまあぶら	にんじん もやし こまつな はくさい しょうが おうとう	612 25.7	豆類 いも類	
6	月		ツナピラフ ゆでやさいわふうドレッシング しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム とうにゅう しろいんげんまめ	こめ はいがまい あぶら ごまあぶら ごま さとう バター さつまいも	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんじん もやし キャベツ	640 20.8	肉類 藻類	
7	火		ごもくごはん さわらのさいきょうやき みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ さわら みそ	こめ はいがまい さとう じゃがいも	さやいんげん にんじん たけのこ ほししいだけ にんじん だいこん しめじ はくさい	642 29.6	卵 果物	
8	水		ガーリックトースト ポークビーンズ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも	ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく パセリ	603 22.7	豆類 小麦粉 製品	
9	木		ちゅうかどん ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご とりにく	こめ はいがまい さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン	594 22.5	小魚 豆製品	
10	金		チキンライス ししゃもフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく	こめ はいがまい こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム	616 23.3	魚類 藻類	
13	月		ピビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あかみそ わかめ こなかんてん	こめ はいがまい あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく ぶどうジュース	598 21.2	卵 いも類	
14	火		いしかりごはん ★ちくわのいそべあげ とんじる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ あおのり みそ とうふ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま あぶら こめこ じゃがいも	ごぼう だいこん はくさい にんじん さやいんげん こんにゃく	622 26.5	豆類 きのこ類	
15	水		ココアパン パンプキングラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チーズ	ココアパン あぶら こめこ でんぶん じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ かぼちゃ キャベツ ホールトマト にんじん マッシュルーム	632 26.5	小魚 藻類	
16	木		ブルコギどん たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ベーコン	こめ はいがまい ごま ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが ほうれんそう りんご	632 26.5	魚類 きのこ類	
17	金		かばやきごはん みそしる なし	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ はいがまい ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんじん えのきだけ だいこん こまつな はくさい しょうが なし	699 23.9	肉類 豆類	
20	月		けいろうのひ						
21	火		たいめし さわにわん つきみだんご	ぎゅうにゅう めだい こんぶ あぶらあげ きなこ	こめ はいがまい でんぶん さとう しらたまもち	だいこん もやし こまつな ほししいだけ ごぼう にんじん	624 24.0	卵 果物	
22	水		ごはん のりのつくだに さかなのなんぶやき みそしる	ぎゅうにゅう さけ のり みそ とうふ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま さとう みずあめ じゃがいも	だいこん こまつな はくさい にんじん しょうが	639 27.4	肉類 きのこ類	
23	木		しゅうぶんのひ						
24	金		パエリア スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご チーズ	こめ はいがまい あぶら オリーブオイル じゃがいも	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン	618 24.8	魚類 小麦粉 製品	
27	月		ひじきごはん こあじのからあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき こあじ あぶらあげ だいす	こめ はいがまい さとう でんぶん あぶら こめこ じゃがいも	ほししいだけ こんにゃく にんじん しょうが たまねぎ	659 26.2	卵 小魚	
28	火		スパゲティミートソース ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ベーコン	スパゲティ あぶら あかさらめ こめこ でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマトジュース マッシュルーム にんにく	589 25.1	豆製品 藻類	
29	水		わかめごはん さばのごまみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とうふ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい	624 25.4	肉類 豆類	
30	木		ツナポテトサンド とうにゅうスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ツナ しろいんげんまめ とりにく なまクリーム とうにゅう	ココアパン あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ぶどう	618 24.3	卵類 藻類	

★マークは昨年のリクエスト給食です。

9月の給食目標

「環境を整えておいしく食べよう」

手は洗いましたか？
机を片付けて、清潔なランチョンマットがしてありますか？
席について姿勢を正し、落ち着いて給食を食べましょう。



カミカミマーク

かみこたえのあるメニューです!! 大人になっても健康な歯でいられるよう、1日30回を目標に食べてみましょう。