

9月 こんだてひょう



		牛乳		赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量					
				たんぱく質		無機質		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質			
				肉・魚・卵・豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		穀類・いも類		油脂・種実類		緑黄色野菜		その他の野菜・果物	
給食なし															
1月	夏野菜のカレーライス	○	豚肉、大豆		精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、砂糖	油	にんじん、トマト、水菜、西洋かぼちゃ、ピーマン	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、なす、ズッキーニ、黄ピーマン	613 kcal						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、みかんシロップ漬	22.4 g							
								16.0 g							
								1.3 g							
2火	ごはん	○			精白米、精麦				610 kcal						
	サメの黒酢あんかけ		もうかざめ		でん粉、薄力粉、砂糖	油	こねぎ	しょうが	24.0 g						
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	20.2 g						
	みそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ、長ねぎ	2.1 g						
3水	豆乳フレンチトースト	○	たまご、豆乳		胚芽食パン、砂糖	バター			546 kcal						
	ミネストローネ		鶏肉、レンズマメ	粉チーズ	じゃがいも、砂糖、パスタ	油	にんじん、トマト、水菜、パセリ	セロリー、玉葱、キャベツ、ズッキーニ	26.4 g						
	果物（なし）							なし	17.3 g						
								1.9 g							
4木	アルファ化米のわかめごはん	○	わかめ、ご飯の素		アルファ化米				742 kcal						
	干草焼き		鶏肉、たまご		砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しょうが、長ねぎ	27.7 g						
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり	19.9 g						
	白玉入り冷やししるこ		豆腐、あずき		白玉粉、薄力粉、砂糖、黒砂糖				2.3 g						
5金	ビビンバ丼	○	豚肉、凍り豆腐、たまご		精白米、精麦、砂糖、薄力粉	ごま、油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、もやし	585 kcal						
	冬瓜のスープ		豆腐	わかめ	でん粉		こねぎ	とうがん、しょうが	25.7 g						
									20.2 g						
									2.1 g						
6土	スパゲティナポリタン	○	鶏肉、凍り豆腐		スパゲティ	油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱	602 kcal						
	じゃが芋と彩野菜のサラダ		大豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん	きゅうり、とうもろこし、レモン汁	27.0 g						
	果物（ブルーベリー）							ブルーベリー	22.6 g						
									2.1 g						
7日	じゃこべえピラフ	○	油揚げ、ベーコン、大豆	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	油	にんじん、こまつな	にんにく	598 kcal						
	華風コーンスープ		鶏肉、たまご		でん粉	油	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、しょうが、しめじ、とうもろこし、冷凍クリームコーン、長ねぎ	23.8 g						
	果物（なし）							なし	19.2 g						
									2.0 g						
8月	ごはん	○			精白米、精麦				649 kcal						
	さばのごまみそあんかけ		まさば、赤みそ		砂糖	ごま		しょうが	28.6 g						
	野菜ののり和え		かつおぶし	焼きのり			こまつな、にんじん	もやし	22.7 g						
	変わり五目豆		大豆、豚肉		じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	にんじん、ピーマン		1.6 g						
9火	ごはん	○			精白米、精麦				637 kcal						
	チリコンカン餃子		豚肉、いんげん、まめ、凍り豆腐		砂糖、ぎょうざの皮	油脂・種実類	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	23.5 g						
	大根とじゃこのサラダ		かつおぶし	ちりめんじゃこ	砂糖		にんじん、こまつな	だいこん	20.5 g						
	めかたまスープ		たまご	めかぶ、わかめ	でん粉		にんじん、こねぎ	えのきたけ、玉葱	2.0 g						
10水	敬老の日														
11木	ガーリックトースト	○			胚芽パン	バター	パセリ	にんにく	591 kcal						
	ビーンズシチュー		大豆		じゃがいも、薄力粉	油	にんじん、トマト、水菜	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱	24.3 g						
	果物（りんご）							りんご	25.5 g						
									2.2 g						
12金	ごはん	○			精白米、精麦				599 kcal						
	鶏の唐揚げおろしポン酢		鶏肉		薄力粉、でん粉	油		しょうが、だいこん、レモン汁	25.2 g						
	青菜ともやしのナムル					油、ごま	こまつな、にんじん	もやし	17.1 g						
	高野豆腐と野菜の煮物		凍り豆腐		こんにゃく、じゃがいも、砂糖		にんじん、さやいんげん	ごぼう	1.7 g						

こ ん だ て め い 献 立 名		牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量	
18 木	タコライス	○	豚肉・凍り豆腐	プロセスチーズ	精白米・精麦・砂糖	油	にんじん・トマト	にんにく・玉葱・レタス・きゅうり	584 kcal	
	もずくスープ		豆腐	もずく			にんじん・こねぎ	玉葱・とうもろこし・しょうが	24.7 g	
									19.8 g	
									2.7 g	
19 金	ごはん	○			精白米・精麦				631 kcal	
	ししゃもの甘露揚げ			ししゃも	でん粉・砂糖	油			25.0 g	
	千草和え		油揚げ・たまご		砂糖	油	にんじん・こまつな	切干しだいこん	21.4 g	
	みそ汁		油揚げ・みそ	わかめ	じゃがいも			玉葱・長ねぎ	2.5 g	
22 月	どようこうかい ふりかえきゆうぎようび 土曜公開の振替休業日									
23 火	しゅうぶん 秋分の白									
24 水	キムタクごはん	○	豚肉		精白米・精麦	油		長ねぎ・大根漬・キムチ漬	554 kcal	
	酸辣湯		豚肉・豆腐・たまご		でん粉	油	にんじん・こまつな	しょうが・まいたけ・たけのこ・水菜・長ねぎ	23.5 g	
	果物(りんご)							りんご	17.2 g	
									2.4 g	
25 木	ごはん	○			精白米・精麦				596 kcal	
	はがťおの竜田揚げ		かつお		でん粉	油		しょうが	27.0 g	
	ビーフン炒め		豚肉		ビーフン	油	にんじん・こまつな	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし	19.1 g	
	みそ汁		油揚げ・みそ	わかめ				とうがん・えのきたけ・長ねぎ	2.0 g	
26 金	わかめうどん	○	鶏肉・油揚げ・うずら卵	わかめ	冷凍うどん		にんじん・こまつな	えのきたけ・たけのこ・水菜・玉葱・しょうが・長ねぎ	617 kcal	
	あんこのおはぎ		あずき		精白米・もち米・砂糖				25.7 g	
	果物(ぶどう)							ぶどう	13.9 g	
									2.4 g	
29 月	ごはん	○			精白米・精麦				585 kcal	
	ひじき入り卵焼き		鶏肉・たまご	ひじき	砂糖	油	にんじん	しめじ・長ねぎ	26.3 g	
	ごま和え				砂糖	ごま	こまつな・にんじん	もやし	19.7 g	
	冬瓜と鶏肉の煮物		鶏肉・凍り豆腐		砂糖		にんじん・さやいんげん	しょうが・しめじ・とうがん	1.8 g	
30 火	ココアパン	○			ココアパン				576 kcal	
	チーズ入りコロッケ		豚肉・凍り豆腐・いんげん・まめ	プロセスチーズ	じゃがいも・薄力粉・パン粉	油	こまつな	玉葱	23.6 g	
	キャベツと大豆のサラダ		大豆		砂糖	油・ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	24.5 g	
	果物(ぶどう)							ぶどう	1.8 g	
※都合により変更する場合があります。						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
						9月平均	606kcal	25.3g	19.8g	2.1g

9がつ5日 めぐろくの ほうさいびちく しょくひん アルファか まいを いただきます！

9がつ5日は ほうさいのひ です。
めぐろくでは じしんなどの おおきな
さいがいにい そなえて ひつようなものを
じゅんぴ しています。アルファか まいも
その ひとつ。みずを いれるだけで
たべられる ごはんです。しょうみきげんの
みじかい アルファか まいを とくべつに
いただくことが できました。



ひとはここに おとな
50にんぶんの ごはんが
はいっています。すぐに
つかえるように しゃもじや
はしなどの どうぐも
はいっています。



26にち にほんのぎょうじ あきの おひがん



しゅうぶんのひの せんご3にちかんを
『あきのひがんと』と いいます。
しゅうぶんのひは たいようが
まにに しずむので せんごの
おはかまいりを すると おもいが
つうじると いわれています。
きゅうしよくしつでは おひがんに
かかせない おはぎを つくります。

まいつき 19にちは しょくいくのひ



まいつき 19にちは しょくいくのひ
です。かみこたえの ある
まるごと たべられる ごさかなが
こんだてに とうじょう しています。
9がつは『ししゃもの かんろあげ』
あげた ししゃもに あまからい
しょうゆだれが とっても おいしい
です。ぜひ たべてください！