

9月 こんだてひょう



川場学園給食調理場 TEL52-2529

ひ よ う び ち		～ 今月の給食目標 ～ 朝ごはんの大切さを知ろう		あか		みどり		きいろ		栄養価 (kcal)
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
				血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	
1	火	■ごはん	牛乳 ■アジみりんしょうゆ焼き ■ごまあえ ■なめこ汁 ■のり塩ビーンズ	アジ とうふ みそ 大豆	牛乳 青のり	こまつな にんじん	キャベツ 大根 ねぎ なめこ	米 さとう かたくり粉	ごま あぶら	498 648 779
2	水	■ごはん	牛乳 ■ぶた肉と厚揚げのみそいため ■和風サラダ ■かき玉汁 ■ミニトマト1～7年①,⑧年～②	ぶた肉 厚揚げ みそ なると たまご	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマンパプリカ ほうれん草 にら ミニトマト きゅうり	たまねぎ キャベツ きくらげ 干しいたけ しょうが にんにく	米 ミルメーク さとう じゃがいも かたくり粉	あぶら ドレッシング	525 677 801
3	木	■魚介とトマトの スパゲティ	牛乳 ■イタリアンサラダ ■豆のケーキ ■ボイルウインナー (8年～)	ベーコン えび いか ぼたて たまご ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり レタス	スパゲティ さとう あずき 小麦粉	オリーブ 油 マ加里	556 734 902
4	金	■えだまめごはん	牛乳 ■いろどり野菜のたまご焼き ■五目ひじき ■夏野菜のみそしる ■ブロッコリーのとさあえ	たまご とり肉 高野豆腐 みそ かつお節 大豆 さつまあげ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草 ミミト アツタ	えだまめ たまねぎ グリーンピース ごぼう 干しいたけ なす ズッキーニ	米 玄米 さとう かたくり粉	あぶら ごま	541 714 813
7	月	■かぼちゃカレー (麦ごはん)	牛乳 ■トマトサラダ ■なし ■とり肉のレモンソース (5年～)	あさり ハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ いんげん豆 りんご レタス	米 麦 じゃがいも さとう 米粉 かたくり粉	オリーブ 油 マ加里	522 767 887
8	火	■わかめごはん	牛乳 ■はんぺんチーズフライ ■野菜のツナあえ ■いなか汁 ■すずやかゼリー	はんぺん みそ ツナ ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 わかめ チーズ こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ こんにゃく はくさい ねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	580 763 844
9	水	■オムライス	牛乳 ■えびグラタン ■ABCスープ (7年～) ■ぶどう②	とり肉 たまご えび ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく コーン 大根 しめじ ぶどう いんげん豆	米 玄米 マカロニ	あぶら マヨネーズ	615 742 810
10	木	■こめっこばん ■手作り ブルーベリージャム	牛乳 ■洋風たまご焼き ■ツナサラダ ■ミネストローネ	ハム たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ トマト ブロッコリー にんじん こまつな	ブルーベリー 大根 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レンズ豆 しめじ	こめっこばん さとう じゃがいも マカロニ		544 714 814
11	金	■ごはん	牛乳 ■いかフライ ■こぎつねサラダ ■わかめとなめこのみそ汁 ■かぼちゃのナッツがらめ	いか 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ コーン 大根 なめこ	米 小麦粉 パン粉 さとう 白玉麴	あぶら マヨネーズ	556 725 863
14	月	■ごはん	牛乳 ■マーボーなす ■中華あえ ■はるさめスープ ■塩こんぶきゅうり	ぶた肉 厚揚げ みそ くらげ とり肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん パプリカ ほうれん草 こまつな	たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす えのき キャベツ 大根 しめじ ねぎ きくらげ きゅうり	米 さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら ごま油	531 697 829
15	火	運動会応援メニュー ■タレカツ丼 (玄米ごはん)	牛乳 ■野菜のとさあえ ■とうふのみそしる (7年～) ■ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ かつお節 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま	516 705 869
16	水	かも301メニュー ■ごはん	牛乳 ■ピーマンの肉づめ ■れんこんサラダ ■とんじる ■味付小魚	ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ツナ みそ 厚揚げ	牛乳 小魚 青のり	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ にんにく れんこん キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも さつまいも	オリーブ 油 ごま ドレッシング あぶら	572 717 838
17	木	■ココアあげパン	牛乳 ■ハンバーグのチーズ焼き ■花野菜サラダ ■ポトフ ■ぶどう②	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン セロリ ヤングコーン ぶどう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	564 753 921
18	金	行事食:秋の彼岸 ■ひじきごはん	牛乳 ■ツナ入りたまご焼き ■みそチーズあえ ■けんちん汁 ■おはぎ	ちくわ 大豆 たまご ツナ 高野豆腐 みそ とうふ	ひじき 牛乳 チーズ こんぶ	にんじん ほうれん草	こんにゃく えだまめ たまねぎ キャベツ グリーンピース ごぼう 大根 干しいたけ しめじ しいたけ ねぎ	米 玄米 さとう かたくり粉 さといも おはぎ	あぶら	552 701 832
24	木	■鶏飯 (具入りごはん 鶏だしスープ)	牛乳 ■厚揚げのおこのみソース1～7年①,⑧年～② ■野菜のごまドレッシングあえ ■ももポンチ	たまご とり肉 かまぼこ 厚揚げ	のり 牛乳 青のり	にんじん パプリカ ほうれん草	干しいたけ ねぎ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もも	米 玄米 さとう ゼリー	マヨネーズ ごま ドレッシング	538 705 800
25	金	行事食:十五夜 ■ごはん	牛乳 ■さんまのかば焼き ■さといものそばろ煮 ■月見汁 ■うめびたし (5年～) ■月見ゼリー	さんま とり肉 かつお節 いか 魚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ えだまめ うめ しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 かたくり粉 さとう さといも 月見ゼリー	あぶら	580 755 901
26	土	第 2 回 運動会								
29	火	■チャーハン	牛乳 ■とうふしゅうまい1・2年①,3～7年②,8年～③ ■パンパンジーサラダ ■五目中華スープ ■ごまかぼちゃ	スモークハム たまご とうふ 魚肉 とり肉 ぶた肉 あさり	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな にら かぼちゃ	ねぎ グリンピース たけのこ キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 玄米 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	543 685 808
30	水	ぼたか組 リクエスト ■ごはん みんなで栄養バランス を考えました!	野菜 ジュース ■ししゃもフリッター1～4年①,5年～② ■ツナとブロッコリーと きゅうりのサラダ ■コーンスープ ■プリン	ししゃも ツナ とり肉	牛乳 青のり	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース いんげん豆	米 小麦粉 さとう じゃがいも プリン	あぶら オリーブ	632 814 943