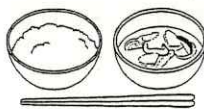


9月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：食事のマナーをまもろう



日 曜	こんだて	ねつやカのもとなる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)		さんこう		
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
5	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ パナナ グリーンピース	638	19.7	28.6	2.0	給食もしっかり 食べてしょうぶ なからたをつく りましょう
6	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ 牛乳	米 むぎ 油 こむぎこ ごま さとう ごま油 アーモンド	ぶたにく チーズ いりだいす ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なし パセリ さやいんげん	657	29.7	21.4	2.2	ドライカレー …レーズンのか わりに豚沢のな しをつかいます
7	ジャーマンポテトサンド コーンスープ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも かたくりこ	ベーコン 牛乳 とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン れいとうみかん	574	22.6	20.9	2.6	れいとうみかん …昨年小田原で とれたものをれ いとうしたももの
8	ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのごまあえ みそしる 牛乳	米 むぎ さとう ごま	さけ 油あげ みそ とうふ わかめ 牛乳	きりほしだいこん にんじん ごまつな たまねぎ ながねぎ えのきだけ	594	30.4	22.0	2.4	切り干し大根… 天日で乾燥させ ることで、甘み と風味がます
11	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも マカロニ	ベーコン 牛乳 ウィンナー しろいんげんまめ	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ れいとうみかん	578	20.5	17.0	2.2	ジャンバラヤ …チリパウダー をつかったアメ リカ風炊きこみ ごはんです
12	ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにく だいす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	558	24.6	20.5	2.4	ふじさわランチ (豚沢でとれ た、小麦粉・大 豆・なしをつか います)
13	ごはん ししゃものひもの しじきのいりに さわにわん 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ	ししゃもとりに く ひじき だいす こうやとうふ ぶたにく 油あげ 牛乳	にんじん だいこん ごんにゃく ごぼう しらたき こねぎ えのきだけ	528	23.1	18.2	2.3	ひじき…カルシ ウムを多くふく みます
14	ジャージャーめん ラーパーツアイ 牛乳	ホットラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	629	28.0	17.7	2.3	ラーパーツアイ …白菜をピー辛 の甘酢であえた 四川料理です
15	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ドライフルーツ 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ	ぶたにく 牛乳 うすらたまご あさり わかめ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ ブルーベリー	537	20.0	15.1	2.8	ブルー …鉄分・食物せ んがいが多くふく まれます
19	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき ABCスープ くだもの 牛乳	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	メルルーサ ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム パナナ	550	28.7	17.7	2.4	ABCスープ …アルファベッ トマカロニをつ かった塩味の スープです

日 曜	こんだて	ねつやカのもとなる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)		さんこう		
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
20	コンコンすし きゅうりのかおりづけ 水 かきたまじる 牛乳	米 さとう ごま ごま油 かたくりこ	油あげ とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	かんそうあおじそ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ あおな	547	22.3	19.9	2.9	コンコンすし …油あげをつ かったちらしす しです
21	ごはん ぶりかけ カレーにくじゃが みそしる 牛乳	米 むぎ ごま 油 さとう じゃがいも みそ 牛乳	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ぶたにく だいす とうふ 油あげ あさり	にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん あおな ながねぎ	561	24.4	16.4	2.2	カレー肉じゃが …カレー粉の味 が食欲をそま ります
22	ビビンバ ビーフンスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま油 かたくりこ アーモンド ビーフン	ぶたにく みそ えび 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな えのきだけ いら れいとうみかん	641	24.6	18.8	1.9	ビーフン…く だいた米からつ くっためん、中 華料理や台湾料 理につかいます
25	じゃごごはん チキンチキンごほう にらたまじる 牛乳	米 むぎ ごま さとう 油 かたくりこ	ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご 牛乳	しょうが ごほう にんじん えだまめ にら	621	26.3	22.1	2.4	ごほう…食物せ んいを多くふく む、主な産地は 茨城、千葉、東 北地方
26	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの 牛乳	パン 油 パター こむぎ マカロニ パンこ	ベーコン チーズ とりにく 牛乳 しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ パナナ	622	26.0	22.5	2.4	やさいもしっかり りたべましょう
27	ごはん やきのり たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ 牛乳	米 むぎ ごま さとう ごま油	のり たちうお とりにく 牛乳 わかめ	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ あおな	568	24.5	22.8	2.0	たちうお …細長く平た い銀白色の白身 魚です
28	ソフトめんミートソース バイクドポテト くだもの 牛乳	ソフトめん 油 さとう じゃがいも	ぶたにく いりだいす おから 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	655	26.1	16.5	2.3	ミートソースは じっくり煮込ん でつくります
29	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご 牛乳	米 むぎ 油 さつまいも ごま さとう だんご かたくりこ	とりにく だいす 牛乳	しょうが ごほう にんじん たけのこ にんにく さやいんげん	658	23.4	17.2	2.0	お月見こんだて 

献立の中から コンコンすし (4人分)

- | | | |
|-----|-----------|-----------------------------|
| 精白米 | 2カップ | ①油あげは角切りにし、油ぬきをしAの調味料で煮る |
| 合 | さとう 大さじ1 | ②ごまは炒る |
| わ | しお 小さじ1 | ③米は固めに炊き、加熱した合わせ酢を加えずし飯をつくる |
| せ | 酢 大さじ2 | ④③に油あげ、乾燥青じそとごまを加え仕上げる |
| 酢 | さけ 大さじ1 | 乾燥青じそ 少々 |
| A | 油あげ 3枚 | 白いりごま 大さじ2 |
| | さとう 大さじ2 | |
| | さけ 大さじ2 | |
| | しょうゆ 大さじ3 | |
| | だし汁 60cc | |

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。