

9月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
4水	ぶた肉丼 いんげんとじゃこのアー モンドあえ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 小麦 油 さとう ごま 油 でんぷん アーモンド	ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ りんご にんにく しょうが にんじん さやいんげん 冷凍みかん	しょうゆ ウスターソース みりん 酒 一味唐辛子 トマトケチャップ	606 23.7 19.3 1.6	17火	【十五夜】 さつまいもごはん 炒り鶏 みたらし団子 牛乳	米 小麦 油 さつまいも さとう 団子 ごま 油 でんぷん	とり肉 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 塩	632 22.9 17.1 1.9
5木	コンコンずし しょうゆ豆 かきたま汁 牛乳	米 さとう ごま でんぷん	油揚げ 青大豆 とり肉 わかめ たまご 牛乳	乾燥青じそ にんじん 小松菜 たまねぎ えのきだけ	塩 酢 さば削り節 酒 みりん しょうゆ	592 25.8 21.7 2.6	18水	ジャーマンポテトサンド (セルフ) コンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぷん	ベーコン 豆乳 とり肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん コーン(冷) バナナ	塩 こしょう とりガラ	591 22.4 21.3 2.6
6金	揚げパン ウィンナーと野菜のスー プ煮 くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん パナナ コーン(冷) キャベツ	シナモン 白ワイン 塩 こしょう とりガラ	657 20.9 30.5 2.2	19木	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ 牛乳	米 小麦 油 さとう ごま でんぷん	ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 たまご わかめ 牛乳	乾燥青じそ しょうが ごぼう にんじん 枝豆 えのきだけ なら	塩 しょうゆ 酒 みりん とりガラ 昆布	611 26.6 22.3 2.3
9月	ミートソース (ソフトめん) バイクドポテト 牛乳	ソフトめん 油 さとう 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	ぶた肉 いり大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	トマトピューレ 塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	640 26.1 17.3 2.5	20金	ごはん ふりかけ とり肉と大豆のうま煮 みそ汁 牛乳	米 小麦 油 さとう ごま じゃがいも	ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳	にんにく しめじ しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう たまねぎ こんにゃく	カレー粉 塩 しょうゆ 酒 さば削り節	601 29.1 20.9 2.3
10火	小松菜チャーハン ワンタンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 小麦 油 ごま油 ワンタンの 皮	ベーコン ぶた肉 湘南しらす たまご 牛乳	長ねぎ もやし キャベツ にんじん 小松菜 パナナ	塩 こしょう しょうゆ ぶたガラ	570 22.5 17.8 2.4	24火	ごはん わかさぎの南蛮漬け ゆで野菜 春雨スープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 小麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう 春雨	わかさぎ とり肉 豆腐 牛乳 わかめ	たまねぎ 小松菜 ピーマン にんじん キャベツ 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子 塩 こしょう 酒 とりガラ	571 23.5 14.5 1.8
11水	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	ぶた肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷凍みかん	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ	586 26.7 22.0 2.4	25水	黒パン マカロニグラタン キャベツとコーンのソ テー 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	とり肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン(冷)	塩 こしょう とりガラ	606 23.6 22.1 2.5
12木	ごはん 金目鯛の照り焼き ひじきのいり煮 沢煮椀 牛乳	米 小麦 油 さとう ごま でんぷん	金目鯛 ぶた肉 大豆 ひじき 高野豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 大根 つきこんにゃく ごぼう にんじん しらたき 小ねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん 塩 さば削り節	585 30.7 21.3 2.3	26木	ドライカレー わかめと長ねぎのスープ 牛乳	米 小麦 油 小麦粉 ごま	ぶた肉 いり大豆 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン 梨 えのきだけ 長ねぎ	カレー粉 トマトピューレ 塩 ぶたガラ ウスターソース しょうゆ 酒	596 25.2 19.3 2.7
13金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー 牛乳	米 小麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン ぶた肉 とり肉 白いんげん豆 あさり 牛乳 脱脂粉乳	にんにく セロリ ホールトマト ピーマン パセリ たまねぎ にんじん	パプリカ 白ワイン 塩 チリパウダー こしょう トマトケチャップ とりガラ	595 23.9 20.3 2.2	27金	ロールパン メルルーサのチーズ焼き バランスパッチリ豆乳 スープ 牛乳	パン 油	メルルーサ チーズ 牛乳 ベーコン 大豆 豆乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	白ワイン こしょう 塩 しょうゆ とりガラ	579 34.4 24.8 2.8
30金	五目うどん (ソフトめん) 切り干し大根のごまあえ 牛乳	ソフトめん さとう ごま	とり肉 なると わかめ 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 もやし	酒 しょうゆ 塩 みりん さば削り節	582 25.5 15.1 2.7							

・献立は都合により変更になることもあります。
・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。