

9月のこんだてよていひょう



おやましりつきぬがっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう
 小山市立絹学校給食共同調理場

ひ ご ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
		ごはん パン	牛 乳	おかず	ちやくにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
					あ か	き い ろ	み ど り	
1	木	キャロット パン	○	じゃじゃめん たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご だいす み そふたにく ヨーグルト	パン あぶら さとう うどん でんぷん こまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ とうもろこし こまつな ねぎ	651kcal 27.3g
2	金	なつやさいカ レー(むぎこ はん)	○	こんにゃくサラダ ふくじんづけ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら さとう むぎ こんにゃく	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ トマト にんにく しょうが ふくじんづけ きゅうり とうもろこし ピーマン なす レモン	687kcal 18.4g
5	月	さんしょく どん	○	わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ	こめ あぶら さとう こま マーガリン	にんじん こまつな とうもろこし ねぎ もやし えのきだけ しょうが みかん	637kcal 25.4g
6	火	しろいんげ んロール	○	なすとトマトのスパゲティ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ハム ベーコン チーズ だっし ふんにゅう	パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも マーガリン	にんじん なす たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ トマト	655kcal 24.0g
7	水	ドライカレー	○	おやまじばさんぶつひ (小山 地場産物の日) やさいスープ なし 梨	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン だいす	こめ あぶら マーガリン	にんじん ごぼう たまねぎ なす プルーン ピーマン いら こまつな しいたけ なし	607kcal 21.4g
8	木	ごはん	○	(おやまわ食 の日)あじのなんばんづけ こんぶづけ かんぴょうのみそしる ※ぎゅうにゅうは、きゅうしょくいがいのじがんにのみます。	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ こんぶ	こめ あぶら さとう でんぷん こま じゃがいも	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり しいたけ かんぴょう ねぎ しょうが たまねぎ	650kcal 28.0g
9	金	ごはん	○	にらまんじゅう チンジャオロースー レタスととうふのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご ベーコン	こめ あぶら でんぷん こまあぶら こむぎこ さとう	にんじん にんにく しょうが レタス しいたけ だけのこ ピーマン いら キャベツ ねぎ	605kcal 26.1g
12	月	わかめごは ん	○	ししゃもフライ(1.2年1本、3年~2本) きりほしだいこんのもの かみなりじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶらあげ とりにく たまご とうふ	こめ あぶら さとう こま でんぷん こまあぶら パンこ こむぎこ	にんじん きりほしだいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	678kcal 24.8g
13	火	ハヤシライス	○	コーンサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイン とうもろこし グリンピース にんにく	736kcal 20.9g
14	水	くろパン	○	タンドリーチキン やさいソテー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン とりにく たまご	パン あぶら くらざとう でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく レモン キャベツ ピーマン しょうが ねぎ とうもろこし こまつな	574kcal 28.9g
15	木	ごはん	○	(十五夜 献立)さんまのかばやき のりあえ きのこけんちん汁 つきみゼリー	ぎゅうにゅう さんま のり とうふ	こめ あぶら さとう さといも こめこ こま じゃがいも	にんじん こまつな とうもろこし ねぎ もやし えのきだけ しめじ ごぼう だいこん みかん	751kcal 27.2g
16	金	ごはん	○	しゅうまい(2こ) はるさめのいためもの くきわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご くきわかめ ふたにく	こめ あぶら さとう はるさめ こむぎこ こま でんぷん パンこ	にんじん いら とうもろこし ねぎ しょうが しいたけ えのきだけ たまねぎ	586kcal 21.4g
20	火	むぎごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら はるさめ	にんじん にんにく ねしょうが ねぎ エリンギ たまねぎ きゅうり もやし グリンピース アセロラ	693kcal 24.9g
21	水	ごはん	○	さけのアーモンドがらめ ゆでやさいサラダ いらととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも でんぷん	にんじん キャベツ きゅうり いら	676kcal 28.3g
23	金	ごはん	○	とりにくのごまだれやき もやしのこうみいため こまつなのみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こま	にんじん にんにく ねしょうが たまねぎ もやし こまつな チンゲンサイ ぶどう	610kcal 29.5g
27	火	ごはん	○	モロのスタミナあげ ごまあえ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう もろ とうふ ふたにく	こめ あぶら さとう でんぷん こま こまあぶら	にんじん にんにく しょうが こまつな もやし とうがん ほししいたけ みつば	640kcal 29.3g
28	水	むぎごはん	○	てづくりじゃこぶりかけ ピリからにくじゃが もずくスープ	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ かつおぶし ふたにく もずく かまぼこ たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう いんげん しょうが チンゲンサイ	662kcal 24.3g
29	木	ピザトース ト	○	えびボールいりやさいスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ えびボール とうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン にんじん キャベツ こまつな しいたけ みかん パイン ぶどう りんご もも	646kcal 26.6g
30	金	はとむぎご はん	○	さばのみそに おひたし かき玉汁	ぎゅうにゅう さば たまご ゆば かつおぶし みそ	こめ はとむぎ あぶら さとう でんぷん こめこ	にんじん もやし かんぴょう こまつな キャベツ	669kcal 25.6g



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

せい かつ ととの 生活のリズムを整えよう



今年の「十五夜」は9月15日です。給食では「十五夜のこんだて」にしました。
 「十五夜」は1年でいちばん月がきれいに見える日です。お月見は中国から
 つたわり、おだんごやすすき、さといもなどをおそなえし、さくもつがたくさ
 んみのつたことをお月さまにかんしゃするならわしです。



いねかりの
 じきです
 ね!