



# 9がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき				
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちよしを とどのえる		えいようか エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう
							い	ろ	
3	月	バターロール		ポークビーンズ アーモンドサラダ オレンジ	パン ジャがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー オレンジ	620 26.0 2.0
4	火	むぎごはん		さけのしおやき いそに わかめのみそしる	むぎごはん ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ ひじき わかめ だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん インゲン	ねぎ もやし こんにやく	618 29.3 2.7
5	水	ミルクパン		ソースやきそば ブルーベリーヨーグルト	パン やきそばめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ もやし バナナ もも バイナッブル ブルーベリージャム	593 22.1 2.4
6	木	むぎごはん		マーボー豆腐 スーミータン	むぎごはん でんぶ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご だいず みそ	にんじん みつば	たけのこ ほしいたけ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ	604 25.5 2.6
7	金	こうや豆腐いり かしわどん		こまつなのみそしる たかさきはるなのなし	むぎごはん ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな さやえんどう	たまねぎ ほしいたけ しめじ しらたき なし	611 25.1 2.0
10	月	パーカーハウス		タンダーチキン チーズサラダ コンソメスープ	パン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	586 28.2 2.8
11	火	むぎごはん		やさいとあつあげのそぼろに きのこのたまごとじる れいとうみかん	むぎごはん ジャがいも でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ あぶらあげ たまご	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ ほしいたけ えのきだけ しめじ みかん	652 26.5 1.9
12	水	くろパン		ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ あんりんフルーツ	パン ちゅうかめん さとう あんにんどうふ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	にんじん こまつな	もやし きゅうり みかん バイナッブル もも バナナ	587 22.5 3.0
13	木	むぎごはん		ポークカレー わかめサラダ	むぎごはん ジャがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり とうもろこし	713 21.6 3.2
14	金	敬老の日献立 まごわやさしい ごはん		さばのみそに すまじる きよほう	むぎごはん さつまいも でんぶ やきふ ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく いりこ わかめ しおこんぶ だいず	にんじん	ねぎ ほしいたけ あおな きよほう	613 22.5 2.5
18	火	むぎごはん		さけのきのこソースがけ ふなきゅうり すいとんじる	むぎごはん でんぶ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん こまつな	えのきだけ しめじ エリンギ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	609 28.4 2.2
19	水	はちみつパン		なすときのこのひやしうどん さつまいもてんぶら れいとうりんご めんつゆ	パン うどん さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう	なす ねぎ しめじ まいたけ ほしいたけ りんご	685 20.7 3.2
20	木	たかさきどん		はるさめスープ オレンジ	むぎごはん でんぶ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび いか	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ とうもろこし オレンジ	604 21.1 2.0
21	金	十五夜献立 きのこごはん		キャベツのごまあえ おつきみじる ワインゼリー	ごはん しらたま さとも さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん ほうれんそう	しめじ えのきだけ しいたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ	600 19.3 2.4
25	火	むぎごはん		とりにくのなしてりやき だいこんサラダ さつまいも	むぎごはん さつまいも でんぶ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく	607 25.2 2.00
26	水	こめつこぼん		だいずいりミートソースパゲッティ キャベツスープ オレンジ	パン スパゲッティ こむぎこ あぶら バター オリブオイル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいず みそ チーズ	にんじん あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし キャベツ オレンジ	679 27.9 2.7
27	木	むぎごはん		さばのなんぶやき きゅうりとかりばしだいこんのピリからあえ けんちんじる	むぎごはん さとも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ ほしいたけ	589 27.5 1.8
28	金	運動会応援献立 ソースかつどん		こんにやくサラダ ふのみそしる	ごはん やきふ こむぎこ さとう あぶら パンこ ごまあぶら ごま たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ だいこん こんにやく	631 19.6 3.0

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

- 3日(月) 2学期始業式
- 14日(金) 敬老の日献立
- 21日(金) 十五夜献立
- 25日(金) だるまランチから  
とりにく なしてりやき  
鶏肉の梨照り焼き
- 28日(金) うんどうかい おうえん こんだて  
運動会応援献立

★今月の高崎産・群馬県産の食材★  
キャベツ きゅうり こまつな チンゲンサイ しめじ なし



今月の給食目標  
よい食事の仕方を身につけよう

食生活改善の合言葉  
健康な身体づくりに効果的な食材です。  
14日のまごわやさしいごはんには、  
この頭文字の食材が入っています。

9月の給食費の引き落とし日は、10月1日(月) 4,630円です。