



# 9月よていこんだて



	パン ごはん	の み もの	おかず	しょくひんのはたらき			きじゆんち エネルギー 640kcal たんぱくし つ18~20g 食塩相当量 2.5g	
				きいろ ねつやちからのも とになる	あか ちやにくの もとになる	みどり からだのちょうしを ととのえる		
3月	キムチどん		ワントンスープ オレンジ	ごはん さとう ごま ワントン あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが キムチ ねぎ はくさい もやし オレンジ	582 22.3 2.3
4火	むぎごはん		いわしのうめに きゅうりとキャベツのしおもみ キャベツのみそしる	むぎごはん ジャがいも ごま	いわし ぶたにく みそ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ	619 25.0 2.1
5水	ココアパン		ペペロンチーノ チーズサラダ	ココアパン スパゲティ さとう あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	あかピーマン とうがらし にんじん	たまねぎ スッキーニ きピーマン にんにく キャベツ きゅうり	698 21.7 2.8
6木	タコライス		ABCスープ フルーツあんじん	ごはん さとう マカロニ	ぶたにく だいす ベーコン きゅうにゅう	にんじん あおピーマン ホルトマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン みかん パイナップル もも	605 20.4 2.6
7金	まっちゃんこ あげパン		だいこんツナサラダ にくだんごスープ	ツイストパン さとう かたくりこ あぶら	きなこ ツナ とりにく きゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり だいこん たまねぎ しょうが ねぎ はくさい もやし	599 21.8 2.5
10月	ロールパン		ひやしちゅうか はるさめスープ	ロールパン ちゅうかめん さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま	やきぶた たまご とりにく きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ	652 24.2 2.6
11火	むぎごはん	ジョア	ハヤシライス だるころサラダ	むぎごはん こむぎこ パター ジャがいも さとう あぶら	ぶたにく ジョア なまクリーム チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	650 20.0 2.1
12水	ごはん		いわしのかばやき ごまあえ なめこじる	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	いわし みそ とうふ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし なめこ ねぎ たまねぎ	648 24.2 2.5
13木	ごはん		ホイコーロー キムチじる パナナ	ごはん さとう あぶら	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん はくさい キムチ パナナ	638 26.9 2.4
14金	パーカーハウス		タンドリーチキン グリーンサラダ ジャがいもとたまねぎのスープ	パーカーハウス さとう ジャがいも あぶら	とりにく ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ きゅうり	624 26.2 2.8
18火	ごはん		さばのしおやき だいすのいそに けんちんじる	ごはん さとう ごま かたくりこ ジャがいも	さば だいす とうふ さつまあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	686 34.1 2.8
19水	パンブキンパン		しおレモンやきそば ぶたにくとだいこんのスープ	パンブキンパン はるさめ ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし だいこん	615 22.8 2.4
20木	ごはん		ハンバーグきのこソース いんげんとポテトのごまあえ キャベツスープ	ごはん さとう ごま かたくりこ ジャがいも	ハンバーグ みそ ウィンナー ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん パセリ	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ	644 23.0 3.5
21金	むぎごはん		ぶたにくのごまに ジャがいものみそしる なし	むぎごはん こんにゃく さとう ジャがいも ごま	ぶたにく こおりとうふ みそ きゅうにゅう	にんじん	ねぎ ごぼう しょうが たまねぎ わかめ なし	629 24.5 2.3
25火	ちゅうかなめし		ピリからたまごスープ みたらしだんご	ごはん さとう あぶら かたくりこ しらたまだんご	ぶたにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが ほししいたけ たけのこ えのきたけ	563 22.1 3.6
26水	こめっこパン		なすときのこのつけじるうどん もみづけ グレープフルーツ	こめっこパン うどん あぶら	とりにく あぶらあげ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす ねぎ しめじ まいたけ ほししいたけ キャベツ かぶ きゅうり グレープフルーツ	592 23.7 2.0
27木	さつまいもごはん		あつあげのふくめに チンゲンサイともやしのごまあえ あきやさいのみそしる	ごはん さつまいも さとう ごま	なまあげ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん はくさい しめじ えのきたけ	592 23.7 2.0
28金	むぎごはん		カツカレー コーンサラダ	むぎごはん ジャがいも あぶら	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ コーン	696 26.2 2.7

食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

ただ しょくじ しかた み  
『正しい食事の仕方を身につけよう』

こんげつ きょうじしょく  
今月の行事食



9月4日 図書室コラボこんだて

「キャベツくん」より、キャベツの多いメニューです。



9月25日 お月見こんだて

今年のお十五夜は9月24日です。お月見団子をだします。



9月28日 運動会おうえんこんだて

勝つ！にかけてカツカレーをだします。

今月の給食費振替日は10月1日(月)です。振替金額は4630円です。

9月平均栄養値

エネルギー631kcal

たんぱく質 24.0g

食塩相当量 2.6g

今月の旬の食材

さつまいも なす

チンゲンサイ かぼちゃ

ジャがいも なし

