



# 9月 よていこんだてひょう



2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3	火	○	ごはん	ビーフカレー ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ なりたさんのなし	こめ さとう ごむぎこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ なし	709 23.9 23.5 2.2
4	水	○	ごはん	あじフライ(ソース) ちぐさあえ とりじる ぶどうゼリー	こめ さとう パンこ ごむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	あじ ハム とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいこん	610 25.6 16.0 2.1
5	木	○	ごはん	ぶたにくのうめしょうがいため ごまあえ キャベツのみそしる ココアむしパン	こめ さとう でんぶん ごむぎこ	あぶら アーモンド ごま	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	727 30.7 22.0 2.3
6	金	○	ツナトマト パンネ	ささみのベーコンまき ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	パンネ さとう じゃがいも しらたまもち ひよこまめ	あぶら オリーブオイル なまクリーム	ツナ ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん もも パイナップル バナナ	611 31.9 18.6 2.5
9	月	○	ごはん	さけのごまみそやき ひじきとがんとどきののもの さわにわん ヨーグルト	こめ さとう	あぶら ごま	さけ みそ がんとどき とりにく	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう えのきたけ みずな ながねぎ	628 28.3 16.8 2.3
10	火	○	ごはん	はるまき くきわかめサラダ カルピススープ マンゴプリン	こめ さとう ごむぎこ でんぶん はるさめ プリン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ら チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり はくさい キャベツ コーン	663 23.1 21.3 2.3
11	水	○	むぎごはん	さばのぶなかほしやき おふとぶたにくのいりに さつまじる アップルシャーベットの	こめ さとう おおむぎ さつまいも	あぶら	さば ぶたにく ふ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ だいこん りんご	713 30.2 25.0 2.1
12	木	○	コッペパン	ウイナーケチャップソースがけ フレンチサラダ とうにゅうかぼちゃスープ ひとくちゼリー	パン さとう クルトン ゼリー	あぶら	ウイナー とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	694 26.8 29.7 2.7
お月見こんだて♪				おやこやき さといもそぼろに すましじる おつきみだんご	こめ さとう さといも だんご		たまご みそ とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	えだまめ たまねぎ はくさい しいたけ ながねぎ	652 25.0 15.8 2.1
17	火	○	ごはん	ほきのチリマヨソースがけ なすのちゅうかいため マロニースープ	こめ さとう パンこ ごむぎこ でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	ほき ぶたにく とりにく なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが なす たまねぎ しめじ ながねぎ	675 24.7 22.5 2.5
18	水	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき こんにゃくサラダ かみなりじる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	ながねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	651 26.7 23.2 2.1
19	木	○	ごはん	はがとおのねぎしおやき いそかあえ カレーにくどうふ ライチゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	はがとお かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな ピーマン みずな	ねぎ もやし しめじ たまねぎ	634 32.1 16.4 1.6
20	金	○	コーンライス	とりにくのレモンバジルやき ビーンズサラダ ジュリエンスープ チーズ	こめ さとう じゃがいも	オリーブオイル ごまあぶら	とりにく だいす ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	コーン たまねぎ もやし キャベツ レモン	625 30.8 19.0 2.5
24	火	○	ごはん	かれいのあまみそづけやき ゆかりあえ えびととうふのうまに おこめのタルト	こめ さとう でんぶん タルト	あぶら ごまあぶら	かれい みそ ぶたにく あつあげ えび	牛乳	にんじん こまつな	はくさい キャベツ しょうが たまねぎ もやし たけのこ マッシュルーム ながねぎ	683 31.2 20.7 2.1
25	水	○	ごはん	やきにくどんのぐ ブロッコリーのおかかあえ いかだんごスープ スイートポテト	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま バター なまクリーム	ぶたにく たまご みそ いか たら かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ながねぎ しめじ りんご	645 28.2 17.4 2.6
26	木	○	ごはん	さんまのかばあげ しおこんぶあえ とんじる	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	さんま とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	654 26.0 23.5 2.1
27	金	○	フレンチ トースト (メープルシロップ)	ジャーマンポテト カレースープに ミニトマト	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら バター	たまご ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ コーン にんにく キャベツ	601 23.6 19.7 2.3
30	月	○	くりごはん	とりにくとやさいのつくね れんこんとひじきのサラダ なすのみそしる きよほう	こめ さとう パンこ でんぶん	あぶら くり ごま	とりにく みそ たまご あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん しそ こまつな	セロリ だいこん たまねぎ ながねぎ えのきたけ コーン れんこん えだまめ しめじ なす ぶどう	639 28.1 17.9 2.5

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
 ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
 ★9月・10月に、調理スタッフのおすすめメニュー  
 ( のついた料理)をお出します。  
 ★9月分給食費の振替日は10月31日(木)です。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆  
**4日(水) 鶏汁**  
 鶏肉とごぼうを使った、大分県の郷土料理です。  
**13日(金) お月見献立**  
 収穫を祝う里芋や、満月に見立てたお団子を  
 を味わいましょう。

学校給食摂取基準(8~9歳)	9月平均
熱量: 650kcal	657kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.6g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	20.5g (28%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g