

* 9月のこんだて予定表 *

※ 献立は変わることがあります。

小木小学校

※こんにやくの分類について、5大栄養素では炭水化物ですが、6群に分ける場合は特に多いのが食物セシです。4群に入れます。



群	
黄	5
	6
赤	1
	2
緑	3
	4

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)
救給カレー 牛乳 ポトフ バナナ	エネルギー 614kcal P: 16.1g F: 27.1g 食塩 2.8g	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ かみかみサラダ 豚汁	エネルギー 650kcal P: 22.4g F: 14.3g 食塩 2.2g	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 金糸瓜のサラダ じゃがいものみそ汁	エネルギー 608kcal P: 24.6g F: 20.6g 食塩 2.4g	給食はありません
米 じゃがいも 粉あめ		米 パン粉 小麦粉 さとう		米 じゃがいも かたくり粉 さとう		
油		油 ノンエッグドレッシング		ごま油 ごま		
ウインナー		ぶたひき肉 とりひき肉 ぶたもも肉 さきいか とうふ みそ		さば ロースハム とうふ みそ		
牛乳		牛乳		牛乳 わかめ		
にんじん トマト ブロッコリー		にんじん		にんじん		
とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 大根 ぶなしめじ バナナ		キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ こんにやく		きんしゅうり きゅうり ねぎ		

7日(月)		8日		9日		10日		11日			
ごはん 牛乳 春巻 かぼちゃの煮物 ベーコンと野菜のスープ		エネルギー 656kcal P: 17.5g F: 21.7g 食塩 2.3g	ごはん 牛乳 鶏のからあげ 切干大根のハムサラダ みそ汁	エネルギー 641kcal P: 26.3g F: 23.1g 食塩 1.8g	くりごはん 牛乳 いわしの竜田あげ ほうれん草のごまあえ なすのみそ汁	エネルギー 618kcal P: 21.4g F: 23.0g 食塩 2.4g	コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース カラフルゴブサラダ ヨーグルト	エネルギー 606kcal P: 29.9g F: 19.5g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきの炒め物	エネルギー 606kcal P: 26.8g F: 17.5g 食塩 1.8g	
黄	5	米 小麦粉 さとう はるさめ かたくり粉		米 かたくり粉 小麦粉		米 かたくり粉 さとう		コッペパン スパゲッティ さとう		米 くるまぶ じゃがいも さとう	
	6	油 ごま油		油 ごま ノンエッグドレッシング		油 ごま くり ごま油		油		油	
赤	1	とりひき肉 ベーコン		とりむね肉 ロースハム 厚あげ みそ		いわし みそ		ぶたひき肉 ロースハム 大豆ミンチ		たまご とりむね肉 油あげ	
	2	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳 ヨーグルト		牛乳 ひじき	
緑	3	にんじん かぼちゃ		小松菜 にんじん		ほうれん草 にんじん かぼちゃ		にんじん ビーマン トマト ブロッコリー		にんじん グリンピース いんげん	
	4	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり		切干大根 玉ねぎ 生しいたけ にんにく		もやし なす ねぎ		玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく		玉ねぎ 干しいたけ こんにやく	
14日		15日		16日		17日		18日			
わかめごはん(減) 牛乳 ポークシュウマイ さつまあげとやしの和え物 うどん汁		エネルギー 609kcal P: 26.2g F: 16.1g 食塩 3.4g	ごはん 牛乳 卵ロール なすとピーマンの肉みそ炒め ワンタンスープ	エネルギー 639kcal P: 25.8g F: 21.6g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 揚げギョウザ もやしのナムル 冬瓜のスープ カラフルゼリー	エネルギー 615kcal P: 22.3g F: 20.3g 食塩 2.6g	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁	エネルギー 625kcal P: 18.8g F: 24.7g 食塩 1.8g	カレーライス 牛乳 福神漬あえ	エネルギー 617kcal P: 20.8g F: 18.2g 食塩 2.5g	
黄	5	米 かたくり粉 小麦粉 パン粉 うどん さとう		米 かたくり粉 ワンタン さとう		米 かたくり粉 小麦粉 さとう ゼリー		米 パン粉 小麦粉		米 小麦 じゃがいも さとう	
	6	油		油		油 ごま油 ごま		油 ノンエッグドレッシング		油 カレールウ	
赤	1	ぶたひき肉 さつまあげ とりもも肉 油あげ		たまご ぶたひき肉 ぶたもも肉		ぶたひき肉 ぶたもも肉 糸かまぼこ		アジ ロースハム 厚あげ みそ		ぶたもも肉	
	2	牛乳 わかめ		牛乳		牛乳 ひじき		牛乳		牛乳	
緑	3	小松菜 にんじん		ピーマン にんじん 小松菜		にら にんじん		小松菜 かぼちゃ		にんじん しその葉	
	4	玉ねぎ もやし ねぎ しょうが		なす 玉ねぎ もやし しょうが にんにく		キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり とうがん 干しいたけ レモン		きゅうり えのきたけ		玉ねぎ きゅうり 大根 しょうが にんにく なす れんこん ししいたけ うり なた豆	
21日		22日		23日		24日		25日			
敬老の日 「ハッピーマンデー制度」により、9月の第3月曜日が敬老の日です。「お年寄りを敬愛し長寿をお祝いする日」となっています。		国民の休日		秋分の日 秋分の日、先祖をうやまい、亡くなった人をしのぶの日です。昼夜の長さがほぼ等しくなる日です。仏教では「彼岸の中日」にあたり、春分と同様にお墓参りや法要が行われます。		食パン スライスチーズ 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ ミネストローネ 食パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう じゃがいも 油 ノンエッグドレッシング ぶたひき肉 ベーコン 牛乳 スライスチーズ かぼちゃ にんじん パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく		エネルギー 609kcal P: 21.5g F: 31.4g 食塩 2.6g	さつまいもごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 月見汁 お月見デザート 米 さつまいも 白玉粉 さとう ゼリー 油 ごま	エネルギー 637kcal P: 22.0g F: 19.9g 食塩 2.4g	
黄	5							ぶたひき肉 ベーコン 牛乳 スライスチーズ		とりひき肉 ぶたひき肉 油あげ かつおぶし 牛乳	
赤	1										
	2										
緑	3										
	4										