９月 予定献立表

珠洲市立みさき小学校
珠洲市立蛸島小学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
			1日 2学期 始業式		2日		3日		4日	
こんだて			ごはん 春巻き チンジャオロース 中華スープ 牛乳	エネルギー 686kcal たんぱく質 25.0g 脂質21.9g 食塩1.7g	ごはん ミートローフ 添え野菜 みそ汁 牛乳	エネルギー 701kcal たんぱく質 31.6g 脂質21.0g 食塩2.0g	ごはん ちくわのカレー揚げ あっさり漬け すまし汁 牛乳	エネルギー 635kcal たんぱく質 22.9g 脂質15.8g 食塩2.4g	ごはん 野菜炒め みそおでん 牛乳	エネルギー 714kcal たんぱく質 27.3g 脂質18.7g 食塩2.2g
赤	おもに 体をつくるもとになる		牛乳・春巻き・牛肉・鶏肉		牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・卵・油揚げ		牛乳・竹輪・豆腐・こんぶ		牛乳・ベーコン・うずら卵・さつま揚げ・厚揚げ・竹輪・かつお節・こんぶ	
黄	おもに エネルギー源となる		米・サラダ油・砂糖		米・パン粉		米・てんぷら粉・油		米・バター・里芋・板こんにゃく・砂糖	
緑	おもに 体の調子を整える		たけのこ・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・もやし・人参・干ししいたけ・チンゲン菜		玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・コーン・大根・ねぎ		キャベツ・大根・きゅうり・人参・しめじ・えのき・小松菜		キャベツ・もやし・ピーマン・人参・コーン・玉ねぎ・大根	
	7日		8日		9日		10日		11日	
こんだて	ごはん 鮭チーズフライ スパゲッテイサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 26.2g 脂質27.5g 食塩2.0g	ごはん 甘酢和え すき焼き風煮 プリン 牛乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 31.7g 脂質18.1g 食塩3.2g	わかめごはん しらす和え 五目うどん 牛乳	エネルギー 639kcal たんぱく質 23.4g 脂質13.1g 食塩2.6g	ごはん 野菜コロッケ きんぴらごぼう きのこ汁 牛乳	エネルギー 678kcal たんぱく質 20.3g 脂質17.7g 食塩2.5g	カレーライス ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 24.7g 脂質30.3g 食塩1.6g
赤	牛乳・鮭チーズフライ・ハム・ベーコン		牛乳・淡雪・わかめ・豚肉・豆腐		牛乳・わかめ・しらす干し・鶏もも肉・油揚げ・こんぶ		牛乳・野菜コロッケ・鶏もも肉・かつお節		牛乳・豚肉・チーズ・ハム	
黄	米・油・スパゲッテイ・マヨネーズ		米・砂糖・しらたき・麩・油		米・砂糖・ごま・うどん		米・砂糖・しらたき・サラダ油・ごま		米・じゃがいも・サラダ油・砂糖	
緑	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン		キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・白菜		きゅうり・キャベツ・もやし・人参・葱・玉ねぎ・干ししいたけ		ごぼう・人参・れんこん・さやいんげん・大根・小松菜・えのき・しめじ・生しいたけ		玉葱・人参・トマト・しょうが・にんにく・キャベツ・ブロッコリー	
	14日		15日		16日		17日		18日	
こんだて	ごはん チキンナゲット 春雨サラダ とり野菜 牛乳	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.7g 脂質20.4g 食塩1.9g	さつまいもごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁 牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 25.4g 脂質23.1g 食塩2.2g	ごはん えび焼売 ナムル みそ汁 牛乳	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.1g 脂質18.3g 食塩2.0g	ミルクパン ボイルウィンナー コーンサラダ ビーフシチュー 牛乳	エネルギー 582kcal たんぱく質 23.6g 脂質32.8g 食塩3.8g	ごはん 回鍋肉 卵スープ ごま団子 牛乳	エネルギー 857kcal たんぱく質 25.0g 脂質31.5g 食塩2.6g
赤	牛乳・ハム・鶏もも肉・豆腐		牛乳・こんぶ・豚肉・厚揚げ・豆腐・かつお節		牛乳・えび焼売・ハム・油揚げ		牛乳・ウインナー・ハム・牛肉・生クリーム		牛乳・豚肉・卵・豆腐	
黄	米・サラダ油・春雨・マヨネーズ・春雨		米・さつまいも・サラダ油・砂糖・焼き麩		米・油・砂糖・じゃがいも・ごま		ミルクパン・マヨネーズ・じゃがいも・サラダ油		米・サラダ油・砂糖・片栗粉	
緑	きゅうり・キャベツ・人参・白菜・えのき・ねぎ		人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・えのき・水菜		キャベツ・小松菜・人参・もやし・ねぎ・玉ねぎ		キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・玉ねぎ・しめじ		キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・葱・チンゲン菜・きくらげ・コーン	
	21日		22日		23日		24日		25日 お月見給食＆試食会	
こんだて							ごはん 信田巻 おかか和え 豚汁 牛乳	エネルギー 671kcal たんぱく質 23.0g 脂質21.8g 食塩1.7g	ごはん ひじき入り厚焼き卵 五目なます お月見汁 お月見団子 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 31.7g 脂質23.0g 食塩2.6g
赤	おもに 体をつくるもとになる						牛乳・信田巻・かつお節・豚肉		牛乳・鶏ひき肉・ひじき・卵・油揚げ・鶏もも肉・かまぼこ・こんぶ	
黄	おもに エネルギー源となる						米・じゃがいも・こんにゃく		米・サラダ油・砂糖・ごま	
緑	おもに 体の調子を整える						玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・白菜・ごぼう・大根・ねぎ		玉ねぎ・人参・干ししいたけ・小松菜・だいこん・きゅうり・みつば	
	28日		29日		30日					
こんだて	ごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ みそけんちん汁 オレンジ 牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.1g 脂質17.2g 食塩1.8g	鮭チャーハン ひじきのマヨサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 594kcal たんぱく質 19.7g 脂質18.0g 食塩2.2g	ごはん ヤンニョムチキン 中華サラダ 豆腐ちげ 牛乳	エネルギー 790kcal たんぱく質 27.6g 脂質28.5g 食塩2.6g				
赤	牛乳・豆腐ハンバーグ・鶏もも肉・豆腐・かつお節		牛乳・鮭・ひじき・ハム・ベーコン		牛乳・鶏もも肉・卵・豚肉・豆腐					
黄	米・砂糖・片栗粉・さといも		米・油・マヨネーズ・じゃがいも		米・片栗粉・サラダ油・砂糖					
緑	玉ねぎ・きくらげ・人参・ピーマン・もやし・白菜・ごぼう・干ししいたけ・オレンジ		人参・玉ねぎ・葱・枝豆・キャベツ・ブロッコリー・小松菜・コーン		人参・きゅうり・キャベツ・もやし・白菜・キムチ・大根・えのき					

25日 お月見給食

※材料の都合により献立が変更することがあります。