



9月予定献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日・曜	＜献立名＞ 主食 主菜 副菜 汁物 その他	牛乳	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	＜栄養価＞ 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子をととのえる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
1 火	きのこスパゲティー	○	ベーコン、あさり	にんにく、玉葱、ふなしめじ、エリンギ、にんじん、ピーマン	ひまわりサラダ油、★スパゲッティ、オリーブ油、ココア	647 kcal
	ココアピーンズ		大豆		かたくり粉、米油、上白糖	23.9 g
	ポテトサラダ		ロースハム	にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	31.1 g
						1.8 g
2 水	ご飯	○			米、強化米	665 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ		★てんぷら粉、ひまわり油	29.1 g
	筑前煮		鶏肉、ちくわ	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	こんにやく、三温糖	18.1 g
	かきたま汁		なると、★たまご	玉葱、はくさい、しいたけ、えのきたけ、こまつな	かたくり粉	2.9 g
3 木	ご飯	○			米、強化米	675 kcal
	カリカリポテト		青のり		じゃがいも、ひまわりサラダ油	19.8 g
	ごぼっこカレー		豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう、とうもろこし	ひまわりサラダ油、★小麦粉、はちみつ	22.4 g
	果物(なし)			なし		1.5 g
4 金	コッペパン	○			★コッペパン	616 kcal
	豆腐グラタン		豆腐、まぐろ、★チーズ	玉葱	卵不使用マヨネーズ	25.8 g
	ペンネのサラダ			きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、とうもろこし	★マカロニ、オリーブ油	29.0 g
	オニオンスープ		ベーコン、★チーズ	にんじん、玉葱、パセリ	★無塩バター	3.0 g
7 月	ご飯	○			米、強化米	650 kcal
	豚肉のスタミナ焼き		豚肉	しょうが、にんにく、にら、にんじん、玉葱	ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま	28.9 g
	もやしのカレーサラダ			もやし、にんじん、こまつな、とうもろこし	上白糖、ひまわりサラダ油	18.2 g
	すいとん汁		鶏肉、油揚げ	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、玉葱	小麦粉	2.4 g
8 火	アスパラとベーコンのピラフ	○	ベーコン	アスパラガス、にんじん、とうもろこし	米、強化米、★無塩バター	608 kcal
	鶏肉のマーマレード 焼き		鶏肉	マーマレード		32.1 g
	ツナと水菜の和え物		まぐろ、かつお	レモン、水菜、キャベツ	ごま、三温糖	22.4 g
	豆乳元氣アップ汁		鶏肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	にんじん、はくさい、えのきたけ、ふなしめじ、ほうれんそう		2.2 g
9 水	わかめごはん	○	わかめ		米、強化米	658 kcal
	えびフライ		★えびフライ		ひまわり油	23.3 g
	チーズサラダ		★チーズ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ひまわり油	17.9 g
	ABCスープ		鶏肉	とうもろこし、玉葱、にんじん、キャベツ	★マカロニ、ひまわりサラダ油	2.8 g
	果物 (冷みかん)			みかん		
11 金	コッペパン	○			★コッペパン	656 kcal
	じゃがまるくん		★チーズ		じゃがいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、米粉	26.2 g
	シーフードマリネ		いか、★えび	きゅうり、紫たまねぎ、トマト	オリーブ油、上白糖	27.0 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン、★チーズ、★牛乳(調理用)	にんじん、玉葱、とうもろこし、かぼちゃ、パセリ	ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター	2.9 g
14 月	ご飯	○			米、強化米	667 kcal
	和風ハンバーグ		鶏肉、豚肉、豆腐	玉葱、えのき氷、だいこん	★パン粉、三温糖、かたくり粉	30.9 g
	こんにやくのおかか煮		ちくわ、がんもどき、かつお	にんじん、たけのこ	ひまわり油、こんにやく、三温糖	21.7 g
	みそ汁		豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、玉葱	じゃがいも	2.6 g
15 火	ご飯	○			米、強化米	620 kcal
	鮭とチーズの春巻き		鮭、★チーズ	しそ	★春巻きの皮、ひまわり油	27.2 g
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	ひまわりサラダ油、上白糖	21.7 g
	青梗菜のスープ		鶏肉、★うずら卵	にんじん、しいたけ、玉葱、はくさい、チンゲンツアイ		1.8 g
16 水	ご飯	○			米、強化米	647 kcal
	ピーマンの肉詰め		豚肉	ピーマン、玉葱、えのき氷	★小麦粉、ひまわりサラダ油	20.4 g
	大根サラダ		糸かまぼこ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	卵不使用マヨネーズ、上白糖	26.1 g
	卵とトマトのスープ		★たまご	玉葱、トマト、にんじん、ねぎ	かたくり粉	1.6 g

日・曜	<献立名> 主食 主菜 副菜 汁物 その他	牛乳	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	<栄養価> 1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子をととのえる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	
			たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
17 木	ゆかりごはん	○		ゆかり	米、強化米	622 kcal
	ぎせい豆腐		豚肉、豆腐、★たまご	しいたけ、にんじん、長ねぎ	三温糖、ひまわり油	25.8 g
	浅漬け			キャベツ、こまつな、はくさい、しょうが		20.5 g
	みそけんちん汁		豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	さといも、ひまわりサラダ油、つきこん	1.9 g
18 金	ホットドッグ	○	ロングウインナー	キャベツ	★コッペパン、マーガリン	629 kcal
	ヨーグルトあえ		★ヨーグルト	パイン缶詰黄桃缶、温州蜜柑缶	上白糖	21.4 g
	ミネストローネ		ベーコン、★チーズ	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく、トマト、とうもろこし、パセリ	オリーブ油、じゃがいも	32.3 g
						2.5 g
24 木	ご飯	○			米、強化米	649 kcal
	巣ごもり卵		ロースハム、★たまご	もやし、キャベツ		27.8 g
	菊花あえ		糸かまぼこ	菊のり、キャベツ、こまつな、えのきたけ	上白糖	16.3 g
	いものこ汁		鶏肉、豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、ごぼう、長ねぎ、ぶなしめじ	さといも、こんにゃく	2.5 g
	みたらし団子（お月見）				白玉もち、上白糖、かたくり粉	
	ふりかけ				こんがりお米と野菜ふりかけ	
25 金	ハムコーントースト	○	ロースハム、★チーズ	とうもろこし、パセリ	★食パン、卵不使用マヨネーズ	741 kcal
	枝豆サラダ			えだまめ、こまつな、きゅうり、だいこん、にんじん、レモン	ひまわりサラダ油	31.4 g
	クリームシチュー		鶏肉、★牛乳（調理用）	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	じゃがいも、★無塩バター、★小麦粉	31.2 g
						3.3 g
28 月	きのこご飯	○	油揚げ、鶏肉	えのきたけ、ぶなしめじ、ごぼう、にんじん	米、強化米、三温糖	624 kcal
	新じゃがいもの煮つけ		鶏肉	にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ	じゃがいも、三温糖	26.5 g
	白菜漬け		塩昆布	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが	ごま	14.6 g
	厚揚げのみそ汁		生揚げ、わかめ、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな		3.1 g
29 火	ご飯	○			米、強化米	630 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉、鶏肉、米みそ（淡色辛みそ）	にんにく、玉葱	かたくり粉、ひまわり油、ごま油、三温糖	25.5 g
	もやしのナムル			もやし、にんじん、きゅうり	ごま油、ラー油	21.9 g
	ワンタンスープ		豚肉	玉葱、しいたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、長ねぎ	ワンタン	2.0 g
30 水	ご飯	○			米、強化米	670 kcal
	さんまの甘露煮		さんま		中ざら糖	23.0 g
	ごぼうサラダ		鶏肉	ごぼう、にんじん、きゅうり	ごま、卵不使用マヨネーズ、上白糖	23.2 g
	のっぺい汁		豆腐	にんじん、だいこん、長ねぎ	さといも、こんにゃく、かたくり粉	2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

	◎ 牛乳は毎日つきます。（1本あたり200mlで、カルシウムは約227mg摂れます。これは1日に必要なカルシウム量の1/3～1/4にあたります）
	◎ 都合により献立内容を変更することがあります。ご理解をお願いします。

☆今月の予定栄養量（ ）内は摂取基準量☆ ・エネルギー649kcal(650) ・たんぱく質26.1g(21.1～32.5) ・脂質23.1g(14.4～21.7) ・食塩相当量2.4g(2) ・カルシウム343mg(350) ・マグネシウム90mg(50) ・鉄2.4mg(3) ・ビタミンA 259μgRAE(200) ・ビタミンB1 0.6mg(0.4) ・ビタミンB2 0.55mg(0.4) ・ビタミンC30mg(25) ・食物繊維5.9g(4.5)

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。今年は9月25日金曜日が仲秋の名月にあたります。



いいことたくさん！

